

曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう
3月	ごはん ちくぜんに もちいりいなり こまつなのおひたし	○	とりにく 牛乳 もちいりいなり(あぶらあげ)	にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな はくさい	ごはん こんにやく さとう もちいりいなり(もち) さとう	
4火	さつまいも ごはん ほうれんそうのねりごまあえ あきなすのみそしる あおぎりみかん	○	いわし 牛乳 ぶたにく とうふ みそ	しょうが ほうれんそう もやし なす たまねぎ ねぎ あおぎりみかん	ごはん さつまいも さとう ごま	カルシウムきょうかこんだて 
5水	ごはん とりにくのからあげ(2こ) ひじきのいために そくせきづけ	○	とりにく 牛乳 ひじき ツナ はんぺん	しょうが にんにく にんじん コーン さやいんげん みずな きゅうり たくあんづけ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも こんにやく さとう あぶら	
6木	ごはん とうふハンバーグ ゆかりあえ あきのすましじる	○	とうふハンバーグ 牛乳 とりにく かまぼこ わかめ	きゃべつ もやし ゆかりこ にんじん だいこん たまねぎ しめじ	ごはん さとう でんぷん たまふ	
7金	サンドイッチ パンズパン フィッシュバーガー(フィッシュフライ・タルタルソース) ボークビーンズ ブルーベリーゼリーポンチ		牛乳 しろみざかなフライ ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん パイナップル もも ナタデココ レモンじる	サンドイッチパンズパン あぶら タルタルソース オリーブあぶら さとう でんぷん じゃがいも ブルーベリーゼリー さとう	目の愛護デーこんだて 
11火	むぎごはん カレーライス アンサンブルエッグ カラフルサラダ		牛乳 ぶたにく アンサンブルエッグ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ きゅうり コーン あかピーマン	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールーウ たまねぎドレッシング	
12水	ごはん ちくわのいそべあげ(2こ) ぶたにくとこんさいのしぐれにかみなりじる	○	ちくわ あおのり 牛乳 ぶたにく とうふ	しょうが にんにく れんこん ごぼう だいこん たまねぎ にんじん みつば	ごはん こむぎこ あぶら こんにやく さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	
13木	ちゅうかめん みそラーメン だいがくいも まめまめナムル	○	牛乳 やきぶた かまぼこ みそ ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きゃべつ だいすもやし えだまめ とうみょう	ちゅうかめん あぶら さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	
14金	ごはん セルフおにぎり(ツナマヨ・ばいにくあえ・こんぶのつくだに・てまきのり) よしのじる	○	牛乳 ツナ こんぶのつくだに てまきのり とりにく あぶらあげ	たまねぎ かいわれだいこん だいこん ねりうめ にんじん はくさい ねぎ	ごはん マヨネーズ さとう さとう さといも	世界食料デーこんだて ・日本の食料自給率はどれくらいか、知っていますか。 ・日本は過剰包装や食べ残しなど、問題が多いです。
17月	ごはん チキンのデミグラスソースがけ ほうれんそうソテー コンソメスープ		牛乳 とりにく ウインナー	ほうれんそう きゃべつ コーン たまねぎ にんじん はくさい パセリ	ごはん さとう オリーブあぶら	
18火	ごはん かつおそぼろごはん なまあげとだいこんのうまに いそかあえ りんご	○	牛乳 かつお なまあげ ぶたにく うすらたまご のり	グリーンピース だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい もやし りんご	ごはん さとう でんぷん	「あまを食べる 学校給食の日」 ・海部地区でとれる野菜を 使いました。 しょくいくきょうしょくのひ 10かつのやさい さつまいも・なす
19水	ごはん ぶたにくとあげなすのくろずいため れんこんサラダ さつまいも	○	牛乳 ぶたにく かにかまぼこ はんぺん みそ	しょうが なす たまねぎ れんこん きゅうり だいこん にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまドレッシング さつまいも	
20木	ごはん ベトナムふうチャーハン かいせんはるまき チキンフォー ひとくちマンゴープリン	○	牛乳 やきぶた たまご かいせんはるまき(えび・いか) とりにく	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ コーン にんじん もやし チンゲンサイ レモンじる	ごはん あぶら さとう かいせんはるまき(かわ) あぶら フォー ひとくちマンゴープリン	ベトナム料理 
21金	ごはん わかめごはん にくじゃが ごぼういりつくね(2こ) おかかあえ	○	牛乳 わかめ ぶたにく ごぼういりつくね かつおぶし	にんじん たまねぎ さやいんげん みずな もやし ピーマン	ごはん じゃがいも こんにやく さとう あぶら さとう	
24月	ごはん にしよくだんぶり(たまごみそ・のざわないため) さけのやきづけ のっぺ	○	牛乳 たまご みそ さけ とりにく かまぼこ	のざわなづけ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん あぶら さとう さとう ごま ごまあぶら でんぷん さといも でんぷん こんにやく さとう	新潟県の料理 
25火	りんごパン きのこのクリームパスタ フランクフルト ブロッコリーサラダ		牛乳 ベーコン とうにゅう フランクフルト	にんじん しめじ マッシュルーム たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー きゃべつ あかピーマン	りんごパン スpagetti ホワイトルウ オリーブあぶら さとう	1年生社会見学 給食なし 
26水	ごはん V(パイ)コロック うましおキャベツ ちゃんこなべ	○	牛乳 とりにくだんご やきとうふ あぶらあげ	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ にはくさい	ごはん Vコロック あぶら ごまあぶら さとう	
27木	ごはん マーボーとうふ ぎょうざ(2こ) きりほしだいこんのちゅうかあえ		牛乳 ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ(にく)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ きりほしだいこん きゅうり チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう でんぷん ぎょうざ(かわ) ごま さとう ごまあぶら	
28金	ごはん さんまのかばやき こんぶあえ かきたまじる	○	牛乳 さんま こんぶ たまご	きゃべつ みつば たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい ほうれんそう	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま でんぷん	みつばはJAあいち海部から 購入します 
31月	ごはん コーンフライ ミックスサラダ かぼちゃのポタージュ ハロウィンデザート		牛乳 かいそうミックス えび なまクリーム 牛乳	コーンフライ(コーン) こまつな だいすもやし かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ	ごはん コーンフライ(ころも) あぶら あぶら さとう かぼちゃいりだんご パンプキンルウ ハロウィンデザート	ハロウィンこんだて 

## 10月10日は目の愛護デーです。目に良い食べ物を使用します!

**「目の愛護デー」の由来は?**

10・10を横にすると 〇〇 となり、まゆと目の形になることから「目の愛護デー」となりました。

パソコンの普及で、ドライアイや目の疲れが社会問題になっていきました。目を大切にしましょう。

**なぜブルーベリーは目に良いといわれているの?**

ブルーベリーのきれいな色は、アントシアニンという色素の色です。

このアントシアニンは目の疲れをとって、視界を広げる働きがあるからです。

\* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

## <今月の栄養価>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギーの25～30%
小学校10月平均	598	25.0	27.1%

## 10月31日は「ハロウィン」です!

ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源とされています。アメリカやカナダなどの英語圏で、特に盛大に行われます。

「ジャック・オ・ランタン」といって、かぼちゃをくりぬいて作ったお化けの顔をした提灯が、お祭りのシンボルです。

\* 献立は都合により変更することがあります。