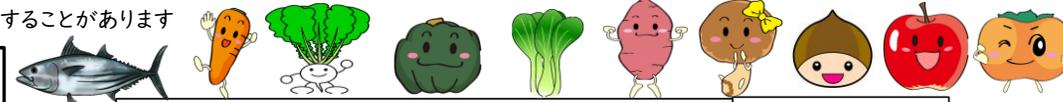




日	献立名		主に体の組織をつくる(赤の仲間)			主に体の調子を整える(緑の仲間)		主にエネルギーになる(黄の仲間)		食育ひとくちメモ
	主食	おかず	1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6群(脂質) ゆし 油脂		
2月	キーマカレーライス	福神づけ セルフとうふサラダ ブルーベリーINヨーグルト	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト ビーマン	にんにく 玉ねぎ しょうが セロリ	米 麦 ルウ ワイン 砂糖	油 バター	10月2日は語呂合わせて、とうふの日。畑の肉といわれ、からだを丈夫にするたんぱく質やカルシウムなどが豊富な豆からできている。	
3月	マーボー豆腐丼	いんげんのごま和え かきたまじる 梨	とうふ みそ ぶた肉	牛乳	にんじん	いんげん にんじん もやし ほうれんそう	米 麦 片くり粉 砂糖	ごま油 油 ごま	梨の旬は7月下旬から10月上旬まで。時期によって出回る品種が替わる。9月下旬から旬の終盤を迎える豊水(ほうすい)は、やわらかくて果汁たっぷり。甘みの中に適度な酸味がある。	
4月	いわしのかば焼き 切干大根のピリからいため とうふのみそしる ぶどうゼリー	いわしの日	いわし ぶた肉	牛乳	にんじん なら	しょうが 切干大根 にんにく もやし 玉ねぎ	小麦粉 玄米粉 砂糖	油 ごま油 油	10月4日は語呂合わせて、いわしの日。いわしは、カルシウムが豊富で、骨や歯を丈夫にするだけでなく、イライラを軽くすると言われている。	
5月	ピピンバ	春雨スープ 北海道産かぼちゃプリン	ぶた肉 卵 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし しょうが	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	かぼちゃは夏に収穫され、冬まで美味しく食べることができる。北海道産のかぼちゃの収穫量は日本一。昼夜の寒暖差が大きいため、糖度が高く甘みの強いかぼちゃに育つ。	
6月	とん勝バーガー	コールスローサラダ カレー風味のポトフ カラフル白玉フルーツ	ぶた肉	牛乳	トマト	キャベツ きゅうり コーン	パン パン粉	油	明日からの新人戦に向けて日頃の練習の成果を発揮できるように応援の気持ちを込めて、三元豚とんかつを作るので、はさんで食べよう。	
10月	さげのコーンマヨチーズ焼き かぼちゃのそばろに ほうれんそうのみそしる 目の愛護ゼリー	目の愛護デー	さげ ぶた肉	牛乳 チーズ	パセリ	コーン 玉ねぎ 玉ねぎ しょうが ねぎ	ワイン 砂糖	マヨネーズ 油	目によいビタミンA・C・Eは色の濃い野菜(にんじん、ほうれんそう、ニラ、小松菜、かぼちゃ)や果物、ごま等に多い。ブルーベリーのアントシアニン色素も目の疲れを改善する成分。	
11月	ツイストきなこあげパン	サラダスパゲティ 手作り肉団子スープ レモンヨーグルト	きなこ ツナ とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	パセリ	きゅうり レタス コーン ねぎ しょうが 白菜 みずな しいたけ レモン	パン 砂糖	油	体を温めるしょうが・ねぎ・みそ・肉を混ぜて肉団子を作り、野菜をたっぷり入れたスープ。朝食も野菜等を入れたみそしるやスープで体を温めると1日元気に過ごせるのでおススメ。	
12月	カレーうどん	にたまご(タレをつけてね) 小松菜の和え物 マラーカオ	ぶた肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しいたけ ねぎ しょうが キャベツ コーン	うどん ルウ カレー粉 砂糖	油	カレーうどんはかつおぶしなどでだしを取り、野菜や肉を煮込んで、カレールウと和の調味料である本みりんや醤油、酒で作る。煮卵はタレを浸けると美味しくアツアツするのでおススメ。	
13月	五目あんかけ丼	中華風たまごスープ 大学いも みかんゼリー	ぶた肉 なた とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ コーン えのきたけ	米 麦 砂糖 片くり粉 片くり粉 砂糖	油 ごま油 ごま油 油 ごま	江戸から13里離れた川越のさつまいもが美味しかったことから、栗(9里)より(4里)うまい13里と呼ばれ、13日はさつまいもの日に制定された。	
16月	手作り和風おろしハンバーグ こんにやくのいりに とうふと小松菜のみそ汁 わせみかん	やまなしの食	ぶた肉 卵 大豆 さつまいも とうふ みそ とうふ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん あさつき にんじん いんげん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 こんにやく えのきたけ ねぎ みかん	パン粉 砂糖 砂糖	油	ハンバーグにかけるタレは、大根をすりおろして和の調味料と一緒に煮て作る。小松菜は野菜の中でカルシウムが多く、みかん等のビタミンCで吸収率がアップする。	
17月	ちゃんぽんめん	あけぼの大豆とごぼうのあまからあげ パンパンジーサラダ お楽しみドーナツ	大豆 とり肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ ごぼう 玉ねぎ きゅうり レタス にんにく	ちゅうかめん 片くり粉 砂糖	油 ごま ごま ごま油	特選やまなしの食に選定されたあけぼの大豆料理。身延町で栽培され、通常の大豆に比べて1.6倍の大きさで糖度も高く、大量生産できないことから「幻の大豆」と言われている。	
18月	とろけるチーズパン	コッコツサラダ 秋のクリームシチュー 元気ヨーグルト	大豆 とり肉	牛乳 チーズ ちりめん干し 牛乳	小松菜 枝豆 にんじん ブロッコリー	コーン 玉ねぎ 大根	砂糖 さつまいも ルウ ワイン	油	シチューには、秋が旬の大根や人参、ブロッコリー・さつまいもが入っている。8がつく日でカルシウムが多い食材(小松菜・大豆・ちりめん干し・ヨーグルト・牛乳・チーズなど)を意識した。	
19月	麦ごはん	さばのごまみそ焼き 肉じゃが 大根とわかめのみそしる 和梨ゼリー	さば みそ ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	しょうが にんじん いんげん 大根 ねぎ えのきたけ	しょうが 玉ねぎ こんにやく 大根 ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま 油	まは豆類でみそと油揚げ、ごはごま、わはわかめ、やば野菜、さばさば、しはキノコ類でえのきたけ、いはじゃがいも。毎日すべてがそろうと脳も体にも良く生活習慣病を予防する。	
20月	カレーライス	福神づけ 大根のツナサラダ フルーツあんぱん	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 福神づけ きゅうり 大根 レタス みかん パイン	米 麦 じゃがいも 砂糖 ルウ 砂糖	油 バター オリーブ油	給食のカレーは大きな釜で、たくさんの野菜や肉をじっくり煮込む。福神漬には7種類の食材(ナスやナタマメ、れんこん、大根・きゅうり・しその実・しいたけなど)が入っている。	
23月	しょうゆラーメン	からあげ わかめと野菜のサラダ ぶどうのソフトパバロア	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん なら	しょうが ねぎ ねぎ もやし 片くり粉 砂糖 砂糖	めん 片くり粉 砂糖	油 ごま油 油 ごま	わかめは、カルシウムや血圧を調整するカリウム、便秘を予防するマグネシウムなどのミネラルや食物繊維、骨の形成を助けるビタミンKを豊富に含んでいる。	
24月	スパゲティミートソース	いもいもチップス シーザーサラダ はちみつレモンゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが セロリ ブロッコリー 黄ピーマン レモン キャベツ	スパゲティルウ 砂糖 ワイン さつまいも じゃがいも	油 バター 油	いもいもチップスは、じゃがいもとさつまいもを薄くスライスして水気をとってからポテトチップスの様に油で揚げた。塩だけで美味しい。	
25月	タンダリーチキン 海そうサラダ 大根とベーコンのスープ パンキンロールパン プチ丸チーズ	海そうサラダ 大根とベーコンのスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんにく レモン ブロッコリー	コーン きゅうり 大根 白菜	じゃがいも ワイン	カレー粉 砂糖	油 油 バター	タンダリーチキンとは、鶏肉をヨーグルトと各種スパイスに漬け込み、タンダールと呼ばれる円筒形の土窯で焼いた料理でインドが発祥の地。給食ではオープンで焼く。
26月	麦ごはん	ぶた肉のしょうがいため 春雨サラダ にこみおでん	ぶた肉 卵 ハム	牛乳	なら 赤ピーマン	玉ねぎ しょうが きゅうり	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま油	おでんは、昆布やかつおぶしなどの美味しいだしで煮た。10月28日はかつおぶしを初めて作った方の命日なので、おだしの日に制定された。おでんは、からだを温めるおススメのスープ。10月27日は十三夜。十五夜は「芋名月」に対して、十三夜は「豆名月」「栗名月」ともいわれている。秋が旬の国産の栗でごはんを炊く。そして、豆製品は3つあるがどれかな。	
27月	秋の香り栗ごはん	かつおフライ&キャベツ とうふとねこのみそしる 手作りみたらしだんご	かつお とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ 枝豆 キャベツ なめこ ねぎ	米 麦 くり 砂糖 パン粉	油 油	りんごは沢山の種類があり、日本では2000種類ある。シナノスイートは、ふじ(母)とつがる(父)の掛け合わせでサクサクとした食感と甘さと果汁の香りがよい。	
30月	麦ごはん	さわらの甘酢ソース ほうれんそうとキャベツのごま和え とんじる りんご(シナノスイート)	さわら ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが ねぎ キャベツ ごぼう 大根 こんにやく ねぎ りんご	砂糖 片くり粉 砂糖	油 ごま油 油 油脂	りんごは沢山の種類があり、日本では2000種類ある。シナノスイートは、ふじ(母)とつがる(父)の掛け合わせでサクサクとした食感と甘さと果汁の香りがよい。	
31月	チキンライス	えびのからあげ マカロニサラダ かぶとベーコンのスープ パンデンプリン	とり肉 えび ツナ ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ビーマン	玉ねぎ きゅうり コーン 枝豆 かぶ しめじ キャベツ	米 麦 片くり粉 マカロニ	油 バター マヨネーズ	かぶの旬は2回あり、10月からは秋ものといわれている。白い根っこも緑の葉っぱも栄養が豊富で、風邪など病気を防いでくれるビタミンも多い。	

献立内容は都合により変更することがあります

10月の食材旬リスト



たい、いわし、かつお、さげ、さば、さんま、さわら、にしん、はたはた、しらす、いか、いくら、えび、毛ガニ等

にんじん、かぶ(春物より甘い)・かぼちゃ(収穫は夏で、貯蔵により甘みが増す)、ちんげんさい、さつまいも(貯蔵して少し乾燥した冬の方が甘い)、里いも、じゃがいも、冬瓜(とうがん)、まつたけ、しいたけ、みょうが、むかご、ルッコラ、あずき、ごま、ぎんなん等

いちじく、柿、かぼす、かりん、くり、ゆず、りんご等

秋の味覚を楽しもう!

秋の食材はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、夏場の疲れをとり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれています。  
・体を温める  
・潤いアップ  
・疲れをとる等

