



10月の給食だよ!



島牧村学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
◎◎ 10月10日は目の愛護デー 10日は、デザートにブルーベリーゼリーがっきます。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分は目の疲れをやわらげたり、視力回復に役立ちます。	1 ごはん みそ汁(大根と油揚げ) 焼き魚(赤魚) ほうれん草の磯和え	2 ごはん みそ汁(豆腐と長ねぎ) チーズハンバーグ 大根サラダ	3 焼きそば コーンフライ ストロベリーゼリー	4 振替休業日
	※小麦・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・エビ	
7 ごはん みそ汁(玉ねぎと油揚げ) さばの味噌煮 切干大根のサラダ	8 ごはん 豚汁 ちくわの磯部揚げ(3個) キャベツサラダ	9 ごはん わかめスープ ホイコーロー 春雨サラダ	10 豚骨ラーメン 焼き餃子(3個) ブルーベリーゼリー	11 ハヤシライス わかめとツナのサラダ オレンジ(2切)
※小麦・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳・落花生	※小麦・卵・乳	※小麦
14 体育の日	15 鮭わかめごはん 春雨スープ チーズはんぺんフライ ポテトサラダ	16 ごはん みそ汁(しめじと豆腐) みそ焼肉 もやしのピリ辛和え	17 わかめうどん ひじき春巻 カップdeヤクルト	18 えびピラフ コンソメスープ 野菜コロッケ フルーツみつ豆
	※小麦・卵・乳	※小麦・乳・落花生	※小麦・乳	※小麦・卵・乳
21 ごはん 豆腐のすまし汁 アジフライ ほうれん草のなめ茸和え	22 新天皇即位礼正殿の儀	23 芸術鑑賞	24 ナポリタン かぼちゃチーズフライ 青りんごゼリー	25 カレーライス ブロッコリーののサラダ グレープフルーツ
※小麦			※小麦・乳	※小麦・卵・乳
28 ごはん みそ汁(じゃがいもと玉ねぎ) さんまの生姜煮(2切) ハムコーンサラダ	29 食パン、りんごジャム かぼちゃのポターージュ 味付きハンバーグ マカロニサラダ	30 ごはん みそ汁(小松菜と厚揚げ) 生姜焼き(2枚) 野菜のごま酢和え	31 塩ラーメン 揚げ餃子(3個) 元気ヨーグルト	10月31日はハロウィン ハロウィンはかぼちゃをくりぬいて顔を作り、夜になると、ろうそくに火をともします。給食ではパンの日に合わせて29日にかぼちゃのポターージュが登場します。
※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・乳	※小麦・卵・乳	

10月に使う「じゃがいも」は島牧産です。
 地元で育った野菜を食べられることに感謝して、おいしくいただきます!

じゃがいも使用日

- 11日(金) ハヤシライス
- 15日(火) ポテトサラダ
- 25日(金) カレーライス
- 28日(月) みそ汁(じゃがいもと玉ねぎ)



よくかんで、味わって食べましょう!



お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

五感を使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ

耳=聴覚

かんだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

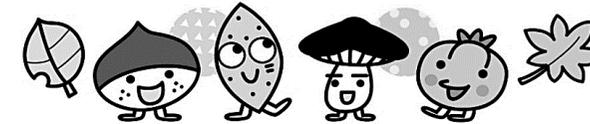
舌=味覚

甘味・酸味・苦味・塩味・うま味

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しぶみ

(5つの基本味)



【今月の平均成分表示】

小学校

エネルギー : 662kcal
 たんぱく質 : 24.5g
 脂質 : 23.2g
 炭水化物 : 87.9g
 食塩相当量 : 2.4g

中学校

エネルギー : 773kcal
 たんぱく質 : 28.3g
 脂質 : 26.2g
 炭水化物 : 106.1g
 食塩相当量 : 2.9g

※印はその日の給食で使用されている特定原材料(7品目)を表示しています。
 (落花生、そば、乳(乳製品)、卵、小麦、えび、かに)
 特定原材料とは特にアレルギー症状を起こしやすいとされる食品のことを言います。
 牛乳については毎日給食で出ますので省略しています。

※材料の入荷等により、献立に変更が発生することもありますのでご理解願います。