



10月の給食だよ!



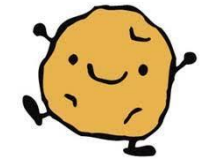
島牧村学校給食センター

| 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よ!

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

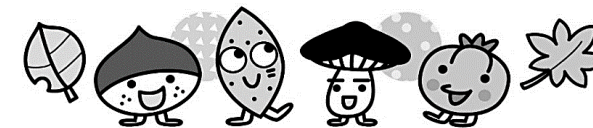
におい・風味

舌=味覚

甘味・酸味・苦味・塩味・うま味
(5つの基本味)

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しぶみ



【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。