

# 10月

## 給食メニュー



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	野菜スープ、ポークチャップ、マカロニサラダ	麦茶、フルーチェ
2	金	ごはん	鶏肉と秋野菜のみそ汁、ほっけフライ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、かぼちゃケーキ
3	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、オレンジ	牛乳、あんぱん
4	日			
5	月	ごはん	はるさめスープ、ピーマンの細切り炒め、餃子	牛乳、チーズボール
6	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、豚肉と野菜のごま炒め、コロコロサラダ	牛乳、まんまるじゃが
7	水	ごはん	おこわ、じゃが芋とごぼうのみそ汁、厚揚げの炒め物、ほうれん草のサラダ	牛乳、コーンマヨネーズトースト
8	木	パン	野菜スープ、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、さつま芋おにぎり
9	金	ごはん	豚汁、赤魚といんげんの煮つけ、きゅうりの酢の物	牛乳、パンプキンプリン
10	土	めん	昆布おにぎり、肉みそうどん、りんご	牛乳、豆パン
11	日			
12	月	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、干草焼き、筑前煮	牛乳、大学芋
13	火	ごはん	かに豆腐汁、酢鶏、春雨サラダ	牛乳、チーズ蒸しパン
14	水	めん	じゃごまおにぎり、温そうめん、フルーツゼリー	牛乳、ホットケーキ
15	木	パン	きのこスープ、鶏肉のケチャップ煮、マセドアンサラダ	牛乳、フルーツ白玉
16	金	ごはん	けんちん汁、さばの西京焼き、ひじきの五目煮	牛乳、どら焼き
17	土	ごはん	ホワイトシチューライス、たまごスープ、フルーツカクテル	牛乳、バターパン
18	日			
19	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、鶏つくねのあんかけ、もやしの納豆和え	牛乳、パウンドケーキ
20	火	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、豚こま天、ほうれん草の白和え	牛乳、ぶどうゼリー
21	水	ごはん	ポパイカレー、白菜とハムのサラダ、柿	牛乳、ココアラスク
22	木	パン	マカロニのミルク煮、チーズインハンバーグ、人参の甘煮、かぼちゃチャップ	牛乳、焼きおにぎり
23	金	ごはん	五目みそ汁、さんまのかば焼き、きゅうりといり卵のサラダ	牛乳、さつま芋のガレット
24	土	ごはん	豚丼、キャベツみそ汁、バナナ	牛乳、ジャムパン
25	日			
26	月	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、切り干し大根のサラダ	牛乳、怪獣ドーナツ
27	火	ごはん	かき玉汁、なすと豆腐のそぼろ煮、白菜ののりあえ	牛乳、チヂミ
28	水	めん	シーフードスパゲティー、ミルクスープ、なし	牛乳、カラフルカップ
29	木	パン	豆乳スープ、鮭フライ、ゆで野菜	牛乳、豆乳もち
30	金	ごはん	芋団子汁、魚の甘酢あんかけ、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、人参カップケーキ
31	土	ごはん	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、黒糖ロール

### 魚を食べて健康生活

魚を食べると「頭がよくなる」「生活習慣病を予防できる」など、健康に良いことは広く知らされています。その一方で、毎日の食事では、肉を中心とした食生活を送る家庭が増え、魚離れが進んでいます。子どもを「魚好き」にするためには、いろいろな魚を食べ慣れることが大切。手軽に食べる方法を知って、家庭の食卓に取り入れましょう。

○いろいろな魚の調理法を知る



生臭さが消えておいしさアップ  
強火で、皿に盛った時に表になる面から  
先に焼くのがポイント



煮汁と一緒にたべることでおいしさアップ  
煮たての調味料に魚を入れるのがコツ



ふっくらと、旨味と香りを感じるおいしさ  
淡白な白身魚が最適  
強火で蒸すのがポイント



油のジューシーさが加わって食べやすさアップ  
材料の水気をしっかりきって  
少量ずつカリッと揚げるのがポイント