



# きゅうしょくだより

## テーマ

## 風邪に負けない体を作ろう。



日中暖かい日があっても、朝晩はだいぶ冷え込む季節になってきました。季節の変わり目は、とても体調を崩しやすい時期です。栄養をしっかりとして、免疫力を高めましょう。

### ～ 免疫力を高める栄養素 ～

○ ビタミンA…のどや鼻の粘膜を保護する



緑黄色野菜

○ ビタミンC…抵抗力を高める



ブロッコリー

キウイフルーツ

○ 亜鉛…不足すると免疫力が低下する



あさり

肉

○ たんぱく質…基礎体力をつける



肉

魚

## 10月の行事

ハロウィン(10月31日)

秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をおむかえするとともに、悪霊を追い払うお祭りで日本でいえばお盆にあたる行事になります。現在は10月31日がハロウィンの日として定着していますが、正確な期間は10月31日～11月2日。キリスト教ではこの期間この世に戻っている死者の魂を慰める行事を行っています。日本では宗教に関係なく、1つのイベントとしてすっかり定着しているハロウィン。仮装をしたり、かぼちゃでランタンを作ったり、色々な楽しみ方をしているようです。



## ～ 給食メニューのご紹介 ～

【栗ごはん】

～ 材料 ～ 4人分

- ・米 2合
- ・栗甘露煮 1瓶(約165g)
- ・ごま塩 お好みで少々



～ 作り方 ～

- ①米を洗い、30分～1時間浸水して水気を切ります。
- ②栗甘露煮のシロップも切ります。
- ③2合分の水を入れ、栗甘露煮をのせて炊飯します。
- ④炊きあがったら混ぜて、盛り付ける時にごま塩を振って出来上がりです。

ポイント!

もち米1:白米1もおすすめです。

秋は収穫の時期ですね。農業大国十勝ではじゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎなど色々な食べ物が収穫されます。収穫時期が最も栄養価が高いと言われ、食材の味も一番おいしい季節です。ほくほくした食感や食材そのものの甘みを是非味わって下さい。お子さんにも新鮮な味を感じてもらうために、じゃがいもやかぼちゃ、玉ねぎに火を通し、バターをのせるなどシンプルな食べ方がおすすめです。



管理栄養士 山田、一色

## 10月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。  
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

|        | 月   | 火              | 水                 | 木            | 金             |
|--------|---|----------------|-------------------|--------------|---------------|
| きゅうしょく | <b>栄養価 1 カ月平均</b><br>エネルギー 550kcal<br>たんぱく質 21.5g<br>脂質 21.4g<br>カルシウム 303mg<br>鉄 1.9mg<br>食塩相当量 1.5g<br><br>※この平均はおやつ<br>の栄養価も含まれます。 | 1日             | 2日                | 3日           | 4日            |
|        |   | ごはん            | ごはん               | ごはん          | ごはん           |
|        |   | 味噌汁            | 味噌汁               | 味噌汁          | 味噌汁           |
|        |   | 芋と鶏肉の煮物        | ささみフライ            | ちくわサラダ       | サバの味噌煮        |
|        |   | ほうれん草しらす和え     | りんご               | バナナ          | キャベツマヨ和え      |
|        |   | パイ             |                   | お茶           | オレンジ          |
| もちもの   | はし  | はし・スプーン        | はし・スプーン           | はし           |               |
| おやつ    | マリービスケット<br>牛乳  | わかめおにぎり<br>お茶  | プリン<br>牛乳         | ビスコ<br>牛乳    |               |
| やまぐし   | 7日  | 8日             | 9日                | 10日          | 11日           |
|        | 手作り塩ラーメン  | ごはん            | コーンごはん            | ベビーパン        | 栗ごはん          |
|        | ブロッコリーのツナ和え   | 味噌汁            | すまし汁              | もやしと鶏肉スープ    | 味噌汁           |
|        | オレンジ  | 豚肉の炒め物         | ほうれん草オムレツ         | メンチカツ        | たらの香り焼き       |
|        |   | 小松菜チーズおかわ和え    | さっぱりサラダ           | レンコンとひじきのサラダ | チンゲン菜のごま和え    |
| もちもの   | はし  | はし             | はし                | はし・スプーン      | はし            |
| おやつ    | どら焼き<br>牛乳  | あべかわマカロニ<br>牛乳 | うすやき<br>チーズ<br>牛乳 | クラッカー<br>牛乳  | にんじんケーキ<br>牛乳 |

# 10月のこんだてひょう

|            | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  |
|------------|---|--|--|--|--|
| きょうしつ<br>く | 14日 <スポーツの日>  | 15日  | 16日  | 17日  | 18日  |
|            |  | かしわうどん<br>うどん、鶏もも肉<br>油揚げ、小松菜、しいたけ<br>長ねぎ、にんじん                     | ごはん<br>米   | 食パン<br>いちごジャム                                      | わかめごはん<br>米、わかめ                                      |
|            |   | かぼちゃ天ぷら<br>かぼちゃ、ミックス粉  | 味噌汁<br>じゃがいも、玉ねぎ<br>ふなしめじ                        | オニオンスープ<br>玉ねぎ、ほうれん草                               | すまし汁<br>えのきたけ、ほうれん草                                  |
|            |   | りんご  | 鮭の照り焼き<br>鮭、きな粉                                  | 豆腐とひじきのハンバーグ<br>木綿豆腐、豚ひき肉、ひじき<br>玉ねぎ、枝豆、コーン<br>でん粉 | 大根豚肉煮<br>豚肉、大根、にんじん                                  |
|            |   |  | にんじんしりしり<br>にんじん、コーン<br>ごま油、かつお節、ごま              | マカロニサラダ<br>マカロニ、玉ねぎ<br>きゅうり、にんじん<br>マヨネーズ          | もやし和え<br>もやし、にら、にんじん                                 |
|            |   |  | パイ   |  | キウイ  |
| もちもの       | はし  | はし   | はし・スプーン  | はし   |  |
| おやつ        | たべっこどうぶつ<br>牛乳  | ココアパンケーキ<br>牛乳   | ウエハース<br>牛乳                                      | ばかうけ<br>牛乳   |  |
| きょうしつ<br>く | 21日   | 22日  | 23日  | 24日  | 25日 <誕生日会>   |
|            | 焼きそば<br>中華麺、キャベツ、豚肉<br>玉ねぎ、ピーマン、にんじん<br>中濃ソース、青のり                                 | ごはん<br>米   | チキンライス<br>米、鶏むね肉、玉ねぎ<br>コーン、枝豆、にんじん<br>トマトケチャップ  | ロールパン  | カレーライス<br>米、鶏もも肉、じゃがいも<br>玉ねぎ、にんじん、カレールウ<br>トマトケチャップ |
|            | すまし汁<br>大根、ふなしめじ  | 味噌汁<br>ほうれん草、舞茸  | わかめスープ<br>わかめ、長ねぎ、ごま                             | 中華スープ<br>水菜、もやし<br>木綿豆腐                            | 春雨サラダ<br>春雨、にんじん、ひじき<br>ほうれん草、ツナ<br>和風ドレッシング         |
|            | ほうれん草ソテー<br>ほうれん草、コーン<br>ロースハム  | 五目卵焼<br>鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ<br>にんじん、たけのこ、しいたけ<br>ひじき、長ねぎ、ごま油<br>ごぼう、でん粉、ごま | 野菜サラダ<br>キャベツ、きゅうり、小松菜<br>ごま                     | たらのムニエル<br>たら、コショウ<br>小麦粉、オリーブ油<br>中濃ソース           | ショートケーキ  |
|            | 柿   | 揚げごぼうごま和え  | キウイ  | ココロいもサラダ<br>じゃがいも、にんじん<br>きゅうり、水煮大豆<br>マヨネーズ       | りんご  |
|            | もちもの  | はし   | はし   | はし・スプーン  | はし・スプーン  |
| おやつ        | バームクーヘン<br>牛乳   | ハッピーターン<br>牛乳  | かぼちゃケーキ<br>牛乳                                    | 肉そぼろおにぎり<br>お茶                                     | オールレーズン<br>牛乳  |
| きょうしつ<br>く | 28日   | 29日  | 30日  | 31日  |  |
|            | ふりかけごはん<br>米、おかかふりかけ  | 煮込みうどん<br>うどん、豚肉、しいたけ<br>白菜、長ねぎ、にんじん                               | ごはん<br>米   | 塩パン  |  |
|            | なめこ汁<br>木綿豆腐、なめこ、みつば  | コールスローサラダ<br>キャベツ、コーン<br>にんじん、フレンチドレッシング                           | 味噌汁<br>玉ねぎ、木綿豆腐                                  | 白菜スープ<br>白菜、にんじん<br>しいたけ、ほうれん草、<br>春雨              |  |
|            | 豚肉の生姜焼き<br>豚肉、しょうが  | バナナ  | 酢鶏<br>鶏もも肉、でん粉<br>玉ねぎ、ピーマン、にんじん<br>りんご酢、トマトケチャップ | 鮭のマヨネーズ焼き<br>鮭、にんじん<br>ピーマン、マヨネーズ                  |  |
|            | キャベツのごま和え<br>キャベツ、にんじん<br>ごま  | お茶   | 大根サラダ<br>きゅうり、にんじん<br>大根、ごまドレッシング                | チンゲン菜とソーセージの炒め物<br>チンゲン菜、魚肉ソーセージ<br>にんじん           |  |
|            | もちもの  | はし   | はし   | はし・スプーン  |  |
| おやつ        | 源氏パイ<br>牛乳  | マシュマロフレーク<br>牛乳  | コロソ<br>牛乳  | あげいも<br>牛乳   | じゃがいも、ミックス粉、牛乳<br>ざらめ                                |