

10月

前半分

こんだてひょう



日 (曜日)	おしらせ エネルギー	こんだてめい	きいろの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整える)	よいけ 食育メモ
2 (月)		わかめごはん りんごにゅう (こめ) むぎ なめこじる さつまいものてんぷら もやしとこまつなのこんがあえ	さつまいも かたくりこ あぶら	さつまいも わかめ ごぼう (とうふ) あぶらあげ (みそ) こんぶ	だいこん にんじん なめこ (ねぎ) もやし こまつな きゃべつ にんじん みかん	10月です。実りの秋を迎えました。新米の炊きたてのご飯や脂ののった秋刀魚、柿や栗、さつまいもやきのこなど秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。「秋の味覚」というとみなさんはどんな食べ物を思い浮かべますか？
3 (火)	630	きんめまいごはん りんごにゅう (こめ) すましじる さんまのみりんぼし ごぼうのみそいため	ごま さとう さとう あぶら	さつまいも さんま みそ	ほうれんそう にんじん しいたけ (えのきだけ) ごぼう ピーマン にんじん	10月2日とうふの白 お月見給食(4日) 空気は澄んでいるこの時期は、月や星がきれいに見えます。秋の实りに感謝をし、月を愛でるお祝いが行われます。
4 (水)	677	ミニコンペパン りんごにゅう パン コンソメスープ (じゃがいも) ルウ うなぎのハンバーグ アーモンドサラダ おつきみだんご	じゃがいも ルウ アーモンド ドレッシング だんご さとう	さつまいも ごぼうにゅう ぶたにく とりにつく チーズ	にんじん (たまねぎ) とうもろこし パセリ たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ にんじん (だいこん)	お月見給食(4日) 空気は澄んでいるこの時期は、月や星がきれいに見えます。秋の实りに感謝をし、月を愛でるお祝いが行われます。
5 (木)	639	むぎごはん りんごにゅう (こめ) むぎ キムチじる ポテトコロッケ ちくさあえ	ごま あぶら じゃがいも あぶら パンこ ごま	さつまいも ぶたにく (あぶらあげ) (とうふ) (みそ) たまご	ごぼう にんじん はくさい (えのきだけ) にら (ねぎ) にんにく にんじん (ほうれんそう) きゃべつ にんじん	
6 (金)	622	☆佐小 2.3年 なし のだに なめたけあえ	ごま さとう (じゃがいも) はるさめ	みそ (あぶらあげ) とりにつく のり	く はくさい (たまねぎ) しめじ にんじん にんじん きゃべつ ほうれんそう きゃべつ (ほうれんそう) もやし (えのきだけ) にんじん	
10月9日(体育の日)						
10 (火)	645	☆目の 愛護 デー給 食 きんめまいごはん りんごにゅう (こめ) わかめのみそじる にじがやコロッケ やさしいため ブルーベリーゼリー	じゃがいも パンこ あぶら あぶら ゼリー	さつまいも わかめ (とうふ) ぶたにく ぶたにく ぶたにく	だいこん (ごぼう) (えのきだけ) (たまねぎ) しいたけ (ねぎ) にんじん たまねぎ もやし にんじん (たまねぎ) しめじ きゃべつ ブルーベリー	10月10日は「目の愛護デー」です。私たちが目から得ている情報は、すべての情報の80%も占めているといわれています。
11 (水)	684	しょうパン(いちごジャム) りんごにゅう パン ジャム コンソメスープ オムレツ カラフルサラダ りんご	パン ジャム あぶら さとう	さつまいも ベーコン たまご	いちご はくさい みずな (たまねぎ) にんじん きゃべつ きゅうり コーン ピーマン りんご	米を食べていますか？ 米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋風化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。
12 (木)	613	たきこみごはん りんごにゅう (こめ) (もち) むぎ かきたまじる とうふいりとりつくね はくさいのごまあえ	さとう あぶら かたくりこ ごま	さつまいも ごぼうにゅう とりにつく (あぶら) (たまご) なた とりにく とうふ おから	ごぼう にんじん しいたけ にんじん しいたけ (たまねぎ) にら えだまめ にんじん たまねぎ (はくさい) もやし にんじん (ほうれんそう)	
13 (金)	658	むぎごはん りんごにゅう (こめ) むぎ カレー (じゃがいも) あぶら (こめ) ルウ かぼちゃコロッケ かいそうサラダ アーモンドカル	じゃがいも あぶら パンこ じゃがいも あぶら パンこ ドレッシング アーモンド	さつまいも ぶたにく スキムミルク かいそう かたくりちわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぼちゃ きゃべつ (だいこん) にんじん	

※学校の行事、物資の都合等により、献立を変更する場合があります。

※地産(産直などからの購入)の食材には○印をしています。

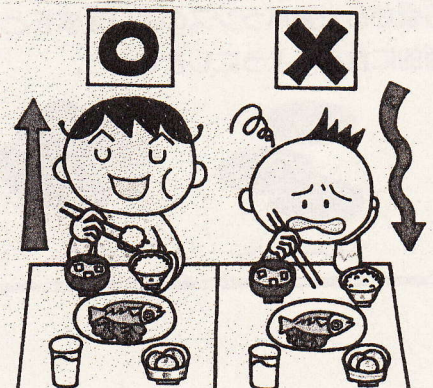
栄養バランスのよい食事をとっていますか？

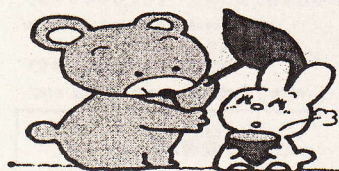
わたしたちは、毎日の食事ではいろいろな食べ物を食べることで、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事では、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎると、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。

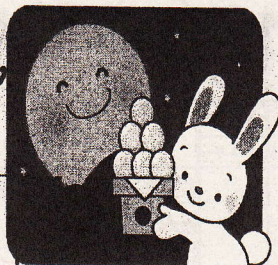


正しいしせいで食べましょう





給食だより



今年の十五夜は10月4日、十三夜は11月1日



日本では、旧暦8月15日の満月を中秋の名月＝芋名月＝十五夜と呼び、豊穰を祝います。そのときに、収穫した里芋や米で作った団子を備えたのが、現在のお月見団子の始まりとして伝わっています。翌月の旧暦9月13日の満月は十三夜の月＝後の月と呼び、その時期に食べ頃の大豆や栗などを備えて収穫を祝いました。この夜の月を「豆名月、栗名月」とも呼びました。本来は、この2つの名月を共に祝うことが正しいお月見とされ、片方だけ祝うのは「片月見」とよび、縁起が悪いものとされていたようです。

秋の味覚を楽しみましょう

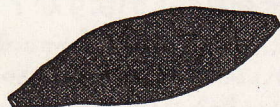
秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。

さんま



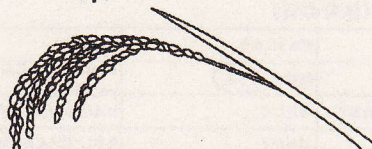
秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしい時季です。

さつまいも



加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

米



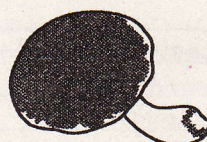
新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

りんご



秋から冬にかけてがもっともおいしい時季です。香り高く秋を感じる果物です。

しいたけ



低エネルギーで食物繊維も豊富なしいたけ。独特のうまみがあります。

ぶどう



ブドウ糖や果糖が豊富です。みずみずしさが特長で手軽に食べられる果実です。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



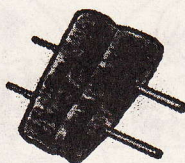
ブルーベリー



レバー



にんじん



うなぎ

生活習慣病に注意！

野菜ぎらいなどの偏食



野菜に含まれる豊富なビタミンや無機質、食物繊維などは生活習慣病を防ぐ効果があるため、好き嫌いせずに食べさせるようにしましょう。

◎10月分(前半)使用食品(産地予定)

※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。

黄の食品	種類	産地	緑の食品	種類	産地
	米(金芽米含)	奥州市(H28年度)		にんにん	北海道
黄の食品	麦	日本		ねぎ	奥州市
	もち米	奥州市(H28年度)		こまつな	奥州市
	小麦粉	岩手県・カナダ		もやし	岩手県
	でんぶん	北海道		きやべつ	奥州市
	じゃがいも	奥州市		たまねぎ	奥州市
	さつまいも	日本		かぼちゃ	日本
	アーモンド	アメリカ		くり	茨城県
	だんご	岩手県		はくさい	北海道
	春雨	北海道		えのきだけ	花巻市
	ごま	中南米、アメリカ、ミャンマー		ごぼう	奥州市
	牛乳	西和賀		きゅうり	奥州市
	チーズ	北海道		みずな	宮城県
	豚肉	岩手県		ごぼう	奥州市
	鶏肉	岩手県		大根	岩手町
赤の食品	なると	米国・北海道		にら	栃木県
	さんま	北海道・台湾		ピーマン	奥州市
	はんぺん	米国		なめこ	奥州市
	かいそう	国産		しめじ	長野県
	のり	兵庫県		干ししいたけ	国産
	昆布	日本		にんにく	青森県・岩手県
	ベーコン	国内加工		生姜	熊本県・鹿児島県・高知県
	卵	奥州市・岩手県		コーン	北海道
	わかめ	鹿児島県、三陸		冷凍えだまめ	インドネシア
	油揚げ	奥州市		ブルーベリー	岩手県
	おから	奥州市		みかん	熊本県
	豆腐	奥州市		いちご	米国・北海道・鹿児島県
	みそ	奥州市		りんご	奥州市

◎9月分(後半)使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

黄の食品	種類	産地	緑の食品	種類	産地
	米(金芽米含)	奥州市(H28年度)		にんにん	北海道
黄の食品	麦	日本		ねぎ	奥州市
	もち米	奥州市(H28年度)		こまつな	奥州市
	小麦粉	岩手県・カナダ		もやし	岩手県
	でんぶん	北海道		きやべつ	奥州市、岩手県
	じゃがいも	奥州市		たまねぎ	奥州市
	里芋	千葉県		水菜	茨城県
	ピーナッツ	アメリカ		はくさい	北海道
	春雨	北海道		えのきだけ	花巻市
	マロニー	北海道		いんげん	奥州市
	ごま	中南米、アメリカ、アメリカ		きゅうり	奥州市
	牛乳	西和賀		チンゲンサイ	奥州市
	チーズ	北海道		ほうれんそう	奥州市
	牛肉	奥州市		大根	奥州市
	豚肉	岩手県		トマト	奥州市
赤の食品	鶏肉	岩手県		ピーマン	岩手県、奥州市
	いか	チリ		舞茸	新潟県
	えび	ミャンマー		干ししいたけ	国産
	あさり	中国		にんにく	青森県・岩手県
	さんま	宮城県		生姜	熊本県・鹿児島県・高知県
	シラス	国内産		コーン	タイ
	ちくわ	日本加工		冷凍えだまめ	インドネシア
	かいそう	国産		冷凍グリーンピース	アメリカ
	のり	三陸産		オレンジ	アメリカ
	ふのり	北海道		梨	国産
	ベーコン	国内加工		りんご	奥州市
	ソーセージ	国内加工			
	卵	奥州市・岩手県			
	わかめ	鹿児島県、三陸			
	ひじき	国産			
	さつまあげ	アメリカ			
	油揚げ	奥州市			
	大豆	岩手県			
	豆腐	奥州市			
	みそ	奥州市			