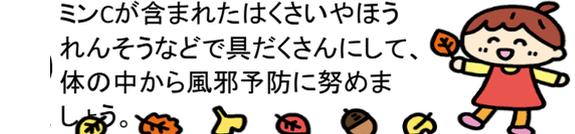


日	曜日	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量(g)
2	月	ごはん	ローストチキン 味噌ドレサラダ かぶとペーコンのスープ オレンジ	ラムネ 小魚牛乳	552	23.3	19.8	2.0
3	火		🌸 文化の日					
4	水	ロールパン	ミートボール チキンナゲット フライドポテト ディップサラダ 枝豆 いちごゼリー	♥お麩ラスク牛乳	515	20.8	25.7	1.6
5	木	ごはん	サバの味噌煮 ほうれん草サラダ 中華風コンスープ	♥あげ餅牛乳	566	24.0	20.1	2.8
6	金	ごはん	キーマカレー りんごサラダ みそ汁(えのき茸・玉ねぎ・小松菜) パナナ	小魚 ビスケット牛乳	525	18.8	15.6	2.1
7	土		※ 給食はありません					
9	月	ごはん	チキンカチヤトリー キャベツサラダ みそ汁(なす・玉ねぎ・油揚げ) りんご	♥蒸しようかん牛乳	521	21.8	10.2	1.7
10	火	スパゲティ	肉みそスパゲティ ロースハムサラダ ブロッコリー	♥ゆかりおにぎり牛乳	521	20.5	12.6	2.5
11	水	ごはん	おからナゲット ゴマ和え ニラたまスープ オレンジ	♥マシュマロサンド牛乳	531	18.4	17.2	1.8
12	木	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き たくあん和え みそ汁(なめこ・油揚げ) 一口ゼリー	♥ミルク寒天	524	24.1	19.4	2.6
13	金	お赤飯	鶏肉のカレー煮 和風サラダ 生麩のすまし汁 パナナ	小魚 クッキー ジョア	519	26.1	11.6	2.3
14	土		※ 給食はありません					
16	月	ごはん	ビビンバ丼 ごぼうサラダ 中華風スープ りんご	♥おからビスケット牛乳	520	16.4	19.3	1.7
17	火	ごはん	ジャーマンオムレツ カレーサラダ きこのスープ	♥麩菓子牛乳	527	20.8	18.8	1.8
18	水	ごはん	かじき鮭のステーキ れんごんのキンピラ 呉汁 オレンジ	♥フルーチェ	520	19.5	13.1	2.2
19	木	ごはん	筑前煮 キャベツと竹輪の昆布和え みそ汁(南瓜・玉ねぎ・油揚げ) 一口ゼリー	♥ジャムサンド牛乳	523	20.7	12.1	2.1
20	金	ツナご飯	豚の南蛮揚げ もやしの彩り和え 豆腐のスープ パナナ	小魚 ビスケット牛乳	564	28.0	17.0	2.5
21	土		※ 給食はありません					
23	月		🌸 勤労感謝の日					
24	火	ごはん	シュンユイ 揚げ芋とほうれん草のゴマ和え みそ汁(豆腐・油揚げ・わかめ) オレンジ	♥パンケーキ牛乳	530	20.4	15.3	1.5
25	水	うどん	カレーうどん 豆腐のふんわりナゲット キャベツと人参の甘酢和え	♥わかめおにぎり牛乳	551	18.2	18.5	2.8
26	木	栗ご飯	バーベキューチキン ハムとブロッコリーのサラダ 野菜スープ 一口ゼリー	♥さつま芋の茶巾絞り ジョア	519	19.5	11.0	2.2
27	金	ごはん	麻婆豆腐 中華風サラダ 冬瓜のスープ パナナ	小魚 クッキー牛乳	541	23.1	17.1	2.4
28	土		※ 給食はありません					
30	月	ごはん	ブリのゆず揚げ 若草和え のっぺい汁 りんご	♥豆乳プリン	541	20.4	16.6	1.9

・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度は各クラスのクッキングを中止致します。

・今後新型コロナウイルス感染症の影響で、献立変更等の可能性があります。ご不明の点は担任、給食室へおたずね下さい。


食欲の秋
 様々な作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になることから「食欲の秋」と呼ばれます。気温が高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋には食欲が増すのです。


 朝晩と冷え込むようになりました。寒い日には、温かいスープやみそ汁で体の芯からポカポカに。体を温める大根やにんじんなどの根菜類、免疫力を高めるビタミンCが含まれたはくさいやほうれん草などで具だくさんにして、体の中から風邪予防に努めましょう。


体を温めよう
 体を温める食材であるねぎやしょうがの辛み成分には、発汗作用や血行をよくする効果があり、風邪予防にも適しています。また、冬が旬の大根や白菜なども体を温める野菜です。季節はずれの野菜を生食の冷たいままで食べるのは避け、旬の食材を使った鍋

