

10月の給食献立表

日	曜日	献立名	おやつ	行事予定
1	水	ミートボールのケチャップ煮 マカロニサラダ	ヨーグルト	スイミング
2	木	春雨スープ きゅうりとちくわのごま和え	ゼリー	内科検診
3	金	肉じゃが フルーツヨーグルト	お菓子 ジュース	青空発表会総練習
6	月	ビーフカレー ヨーグルト	手作りおやつ	エアロビクス 日本舞踊
7	火	煮魚 具だくさんの味噌汁	お菓子 牛乳	
8	水	ハンバーグ コンソメスープ	プリン	スイミング
9	木	うま煮 果物	パン ミルク	
10	金	鶏団子汁 スパゲティサラダ	お菓子 ジュース	
14	火	白身魚のフライ タルタルソース すまし汁	お菓子 牛乳	エアロビクス
15	水	クリームシチュー りんごのサラダ	ヨーグルト	スイミング
16	木	かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ	バナナ ヨーグルツペ	リトミック
17	金	鶏肉とちくわの煮物 フルーツヨーグルト	お菓子 ジュース	交通安全指導
20	月	エッグカレー ヨーグルト	パン ミルク	エアロビクス リトミック
21	火	魚のつみれ汁 五目ひじき	お菓子 牛乳	避難訓練
22	水	とんかつ コンソメスープ	ゼリー	スイミング
23	木	厚揚げの炒め煮 チーズ	バナナ ヨーグルツペ	音楽教室
24	金	まぜご飯 すまし汁 フルーツプリン	お菓子 ジュース	お誕生日会
27	月	ビーフカレー ヨーグルト	手作りおやつ	エアロビクス
28	火	春雨の五目炒め ツナサラダ	お菓子 ジュース	
29	水	クリームシチュー りんごのサラダ	プリン	
30	木	さつま汁 大豆といりこのごまがらめ	ゼリー	音楽教室
31	金	いり豆腐 ほうれん草のごま和え	お菓子 牛乳	日本舞踊

*24日(金) 白ごはんはいりません。

お・だ・しの力

「だし」は、食材の味やうま味を引き出す、最高の調味料。野菜も、そのままでは苦味やえぐみがありますが、だしで煮ると、まろやかで甘みが増して、子どもでも食べやすくなりますよ。

昆布だし
前日の夜、ペーパーでふいた昆布を、水を入れた鍋にポン。翌朝、具材を入れれば、お味噌汁に使えます。

パックだし
忙しいときの味方のパックだし。できるだけ、添加物や化学調味料が少ない物を選ぶとよいでしょう。

元気エネルギーは食事です!

スポーツの秋。子どもたちもめいっぱい体を動かしてあそんでいます。必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりとるように心がけたいですね。

運動に必要な栄養素

- タンパク質**
筋肉のもとになる
卵・肉・魚・ダイズなど
- 炭水化物**
エネルギーのもとになる
ご飯・パン・いも類など
- ビタミンB1**
炭水化物をエネルギーに変える
豚肉・ウナギ・エダマメなど
- ビタミンC**
体の働きを調節する
イチゴ・レモン・ブロッコリーなど