



令和元年10月 きゅうしょくこんだてひょう

宇城市立三角小学校

日にち よう	しゅしょく	ぎゅう にゆう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
				ちやにく、ほねをつくる	ねつやカのもとになる	体のちようしをととのえる	
1 火	むぎごはん		しろみさかなのフライ さつまじる ごまあえ	ぎゅうにゆう しろみさかな とりにく どうふ みそ	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら ごま こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし ほうれんそう	<p>だんだんと日暮れの時間が早くなり、秋の深まりを感じるこの頃です。朝晩と日中の気温差が大きい時期です。季節の変わり目は体調管理が難しいですが、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。おいしい秋の食材もたくさん出回る時期です。たくさん食べて楽しむことも忘れずに。</p> <h2>秋の味覚</h2> <p>*さんま(秋刀魚)* さんまは秋を代表する魚です。この時期脂がのって一番おいしくなります。脂は脳の活性化や心臓病や脳卒中などの生活習慣病の予防に効果があります。</p> <p>*かき* かきがお店に並ぶようになると秋の深まりを感じます。かきにはカロテンとビタミンCが豊富にふくまれているので、かぜの予防に効果的です。</p> <p>24日</p> <p>ふるさとくまさんデー</p> <p>*くり入りませごはん*</p> <p>今月は県産の栗を使った混ぜごはんです。熊本は全国でも有数の栗の産地です。栗にはビタミンCや食物せんいが豊富に含まれています。栗のほかにも、秋の食材のれんこんやしめじが入っています。</p>
2 水	にんじんパン		ようふうおでん マカロニサラダ ことうピーンズ	ぎゅうにゆう とりにく ウイナー うずらのたまご ハム いりだいず	にんじんパン じゃがいも マカロニ くらざとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	
3 木	チキンライス		トマトオムレツ コンソメスープ	ぎゅうにゆう とりにく たまご ベーコン トマトオムレツ	こめ じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ パセリ	
4 金	むぎごはん		厚揚げとやさいのうま からしあえ ごまめ	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ いりこ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	だいこん にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり えのきだけ	
7 月	むぎごはん		やきにく わかめスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご わかめ あかみそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ りんご ビーマン えのきだけ にんにく しょうが	
8 火	かぼちゃパン		タイプーエン だいがくいも	ぎゅうにゆう ぶたにく いか えび かまぼこ うずらのたまご	かぼちゃパン さつまいも はるさめ ごま さとう みずあめ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	
9 水	むぎごはん		おやこに かぼすあえ あじのり	ぎゅうにゆう とりにく たまご てんぶら のり こうやどうふ しおこんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり かぼすかじゅう	
10 木	くり入りませごはん		キャベツメンチカツ すましじる レタス	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ うおそめん わかめ	こめ くり さとう あぶら	れんこん しめじ にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ レタス キャベツ えだまめ	
11 金	ハヤシライス		フルーツミックス	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが みかん パイン もも パナナ りんご	
15 火	ココアパン		わふうスパゲティ かみかみチーズサラダ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン しらすぼし チーズ ミックス	ココアパン スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな にんにく きゅうり レタス キャベツ しめじ	
16 水	むぎごはん		さかなのびりからなんばん ごじる ムース	ぎゅうにゆう さば だいず あぶらあげ みそ	こめ むぎ さといも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン だいこん はくさい ねぎ	
17 木	むぎごはん		にくじゃが ツナとだいこんのサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ ツナ わかめ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん だいこん きゅうり コーン	
18 金	セルフてまき		ちゃんこなべふう	ぎゅうにゆう たまご とりにく かにかまぼこ どうふ のり みそ	こめ むぎ パンこ さとう	きゅうり キャベツ にんじん もやし しめじ ねぎ しょうが	
21 月	むぎごはん		くきわかめのいために かきたまじる	ぎゅうにゆう ぎゅうにく たまご かまぼこ てんぶら くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん ビーマン たまねぎ しいたけ ほうれんそう	
23 水	秋のカレーライス		シーザーサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン チーズ たまご	こめ むぎ じゃがいも クルトン あぶら	にんじん たまねぎ れんこん しめじ きゅうり レタス トマト にんにく しょうが	
24 木	むぎごはん		いわしのカリカリフライ なすのそぼろいため みそしる	ぎゅうにゆう ぶたにく いわし てんぶら わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	なす にんじん いんげん たまねぎ かぼちゃ えのきだけ ねぎ	
25 金	ぶたどん		ばんさんすう	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご かまぼこ ハム	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	
28 月	むぎごはん		さんましょうがに だごじる やさいのあまずあえ	ぎゅうにゆう とりにく さんま あぶらあげ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら	かぼちゃ にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ はくさい	
29 火	ミルクパン		かぼちゃのグラタン コンソメスープ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン チーズ	ミルクパン じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん キャベツ パセリ ブロッコリー	
30 水	むぎごはん		さばのごまみそに かきなます パパロア いちようぼじる	ぎゅうにゆう さば とりにく どうふ だいず みそ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう	だいこん にんじん えだまめ えのきだけ しいたけ かき しょうが	
31 木	むぎごはん		おでん なやき みかん	ぎゅうにゆう とりにく うずらのたまご ちくわ あつあげ ベーコン こんぶ	こめ むぎ さといも あぶら こんにやく	だいこん にんじん はくさい もやし こまつな みかん	

* 献立は物資の都合により変更することがあります。