

10月 給食 だより

読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋……楽しみの多い季節がやってきました！
今月の給食は、さつまいもやかぼちゃ、きのこなど秋を感じることのできる食材をたくさん取り入れています。

10月10日は「目の愛護デー」

10を横になると、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。この日を機会に、毎日使っている目の健康について考えてみましょう。

目によい栄養素		
ビタミンA	ビタミンB群	アントシアニン
		
ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると暗いところで目が見えにくくなる夜盲症になってしまいます。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富に入っています。体内で必要に応じてビタミンAに変わります。	ビタミンB1やB2、B3などのビタミンB群は目の健康をサポートしてくれます。豚肉や鶏むね肉、魚を食べることで効率よくビタミンB群をとることができます。	アントシアニンは、強い抗酸化作用をもち、血管を広げて目の健康を支えたり、暗い中の視力をサポートします。ブルーベリーやカシスに多く含まれています。

◎ 目の健康のために、栄養だけでなく休息も大切です！目を使う作業をしたら、1時間に

10~15分程度目を休ませましょう。

* 10月のむかわ町給食メニュー*

10月6日(月) *お月見献立*

10月6日は十五夜です。旧暦の8月15日にあたるこの日は、最も美しい月を楽しむ日とされています。お月見は、お月見団子やすすきをお供えし、秋の収穫に感謝する行事です。この日の給食は、給食センターで手作りのたれを白玉にかけて食べる、お月見団子を提供します。

10月10日(金) *目の愛護デー献立*

10月10日は目の愛護デーです。この日は、目に多いと言われているビタミンAを多く含む人参を使った「ビビンバ」と、アントシアニンをたくさん含む「ブルーベリーゼリー」を提供します。



10月22日(水) *むかわ食育の日(アイヌ給食)*

今月のむかわ食育の日も先月に引き続き、アイヌ料理やアイヌにじみ深い食材を使った料理が登場します。今回は、アイヌにとって欠かせない食材だった鮭を使った「どさんこ汁」と、アイヌ料理のイモシトを模した「チーズいももち」、アイヌ料理の「ラタシケブ」を提供します。

10月28日(火) *ハロウィン給食*

ハロウィンは、ヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫を祝うとともに、先祖の靈がこの世に戻ってくると考えられてきました。先祖の靈とともに、悪霊もやってきて、悪さをしにくると言われていたそうです。そこで、人々はお化けや魔女に仮装して、悪霊を追い払うようになりました。ハロウィンのはじまりとされています。ハロウィンは10月31日ですが、少し早めのこの日にハロウィンメニューとして「パンプキンポタージュ」と、むかわ町産のビーツを使ったハロウィンらしい鮮やかな色合いの「ビーツのサラダ」を提供します。



10月予定献立表

月	火	水	木
<p>【10月平均栄養費】 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小低 517kcal 22.8g 19.9g 2.0g 小中 601kcal 25.2g 21.3g 2.2g 小高 681kcal 27.6g 22.7g 2.4g 生徒 758kcal 31.0g 25.4g 2.9g</p> <p>【エネルギー表示の見方】 小低 1・2年 小高 3・4年 生徒 中学生</p>	<p>牛乳は毎日できます。 日付に〇がついている日は、スプーンまたはフォークができます 通常卵を使用しているパン(バター・ヨーク等)は、当面の間、卵抜きのものを提供します。</p> <p>10月分の給食費の口座振替は10月31日(金)です。 ※残高不足にご注意下さい。</p>	<p>1 小低467Kcal・小中555Kcal・小高642Kcal・中696Kcal ・ごはん・大根のみそ汁 ・炒り鶏 ・もやし和え ・米・豆</p> <p>2 小低563Kcal・小中661Kcal・小高759Kcal・中835Kcal ・ごはん・とりごぼう汁 ・鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ・ブロッコリーのみぞドレッシング和え ・米・豆</p> <p>3 小低504Kcal・小中592Kcal・小高680Kcal・中747Kcal ・ごはん・ごま汁 ・鶏肉の和風パン粉蒸煮(小1個、中2個) ・ほうれん草とハムの和えもの ・米・豆</p>	<p>1 小低467Kcal・小中555Kcal・小高642Kcal・中696Kcal ・ごはん・大根のみそ汁 ・炒り鶏 ・鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ・ブロッコリーのみぞドレッシング和え ・米・豆</p> <p>2 小低563Kcal・小中661Kcal・小高759Kcal・中835Kcal ・ごはん・とりごぼう汁 ・鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ・ブロッコリーのみぞドレッシング和え ・米・豆</p> <p>3 小低504Kcal・小中592Kcal・小高680Kcal・中747Kcal ・ごはん・ごま汁 ・鶏肉の和風パン粉蒸煮(小1個、中2個) ・ほうれん草とハムの和えもの ・米・豆</p>
<p>6 小低553Kcal・小中650Kcal・小高747Kcal・中821Kcal ・ごはん・豆腐とねぎのみそ汁 ・五目みそ煮・お月見団子 ・米・豆</p> <p>7 小低566Kcal・小中551Kcal・小高713Kcal・中843Kcal ・スライスパン・ビーンズポタージュ ・真たらガーリックフライ ・マカロニサラダ・いちごジャム ・米・豆</p> <p>8 小低503Kcal・小中595Kcal・小高686Kcal・中738Kcal ・ごはん・芋芋子汁 ・厚揚げと鶏肉のみそ炒め ・海藻ともやしのサラダ ・米・豆</p> <p>9 小低494Kcal・小中546Kcal・小高589Kcal・中665Kcal ・めん・肉うどん ・ごぼうとれんこんのかりんとう風 ・ブロッコリーのおかか和え ・米・豆</p> <p>10 小低528Kcal・小中614Kcal・小高693Kcal・中762Kcal ・ごはん・春雨スープ ・ビビンバ丼 ・白菜のナムル・ブルーベリーゼリー ・米・豆</p>	<p>6 小低553Kcal・小中650Kcal・小高747Kcal・中821Kcal ・ごはん・豆腐とねぎのみそ汁 ・五目みそ煮・お月見団子 ・米・豆</p> <p>7 小低566Kcal・小中551Kcal・小高713Kcal・中843Kcal ・スライスパン・ビーンズポタージュ ・真たらガーリックフライ ・マカロニサラダ・いちごジャム ・米・豆</p> <p>8 小低503Kcal・小中595Kcal・小高686Kcal・中738Kcal ・ごはん・芋芋子汁 ・厚揚げと鶏肉のみそ炒め ・海藻ともやしのサラダ ・米・豆</p> <p>9 小低494Kcal・小中546Kcal・小高589Kcal・中665Kcal ・めん・肉うどん ・ごぼうとれんこんのかりんとう風 ・ブロッコリーのおかか和え ・米・豆</p> <p>10 小低528Kcal・小中614Kcal・小高693Kcal・中762Kcal ・ごはん・春雨スープ ・ビビンバ丼 ・白菜のナムル・ブルーベリーゼリー ・米・豆</p>	<p>6 小低553Kcal・小中650Kcal・小高747Kcal・中821Kcal ・ごはん・豆腐とねぎのみそ汁 ・五目みそ煮・お月見団子 ・米・豆</p> <p>7 小低566Kcal・小中551Kcal・小高713Kcal・中843Kcal ・スライスパン・ビーンズポタージュ ・真たらガーリックフライ ・マカロニサラダ・いちごジャム ・米・豆</p> <p>8 小低503Kcal・小中595Kcal・小高686Kcal・中738Kcal ・ごはん・芋芋子汁 ・厚揚げと鶏肉のみそ炒め ・海藻ともやしのサラダ ・米・豆</p> <p>9 小低494Kcal・小中546Kcal・小高589Kcal・中665Kcal ・めん・肉うどん ・ごぼうとれんこんのかりんとう風 ・ブロッコリーのおかか和え ・米・豆</p> <p>10 小低528Kcal・小中614Kcal・小高693Kcal・中762Kcal ・ごはん・春雨スープ ・ビビンバ丼 ・白菜のナムル・ブルーベリーゼリー ・米・豆</p>	
<p>11 小低509Kcal・小中578Kcal・小高648Kcal・中759Kcal 【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・ごぼう・大根・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ピーマン・ほうれん草・かぼちゃ・ピーツ・しいたけ</p> <p>※天候不順等により、産地が変わることがあります</p>	<p>14 小低509Kcal・小中578Kcal・小高648Kcal・中759Kcal ・黒糖パン・カレーポトトフ ・チリコンカン・さつまいものサラダ ・米・豆</p> <p>15 小底513Kcal・小中593Kcal・小高674Kcal・中709Kcal ・ごはん・湯げのみそ汁 ・いわしおのみぞれ煮 ・いもさんびら ・米・豆</p> <p>16 小底475Kcal・小中654Kcal・小高652Kcal・中703Kcal ・ごはん・たもじきのみそ汁 ・スタミナ納豆 ・キャベツのからし和え ・米・豆</p> <p>17 小底465Kcal・小中544Kcal・小高624Kcal・中731Kcal ・ごはん・ガタタンスープ ・湯げにらまんじゅう(小1個、中2個) ・もやしの中華和え ・米・豆</p>	<p>11 小底509Kcal・小中578Kcal・小高648Kcal・中759Kcal 【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・ごぼう・大根・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ピーマン・ほうれん草・かぼちゃ・ピーツ・しいたけ</p> <p>※天候不順等により、産地が変わることがあります</p>	<p>14 小底509Kcal・小中578Kcal・小高648Kcal・中759Kcal ・黒糖パン・カレーポトトフ ・チリコンカン・さつまいものサラダ ・米・豆</p> <p>15 小底513Kcal・小中593Kcal・小高674Kcal・中709Kcal ・ごはん・湯げのみそ汁 ・いわしおのみぞれ煮 ・いもさんびら ・米・豆</p> <p>16 小底475Kcal・小中654Kcal・小高652Kcal・中703Kcal ・ごはん・たもじきのみそ汁 ・スタミナ納豆 ・キャベツのからし和え ・米・豆</p> <p>17 小底465Kcal・小中544Kcal・小高624Kcal・中731Kcal ・ごはん・ガタタンスープ ・湯げにらまんじゅう(小1個、中2個) ・もやしの中華和え ・米・豆</p>
<p>20 小底468Kcal・小中555Kcal・小高643Kcal・中696Kcal ・ごはん・白菜のみそ汁 ・肉じゃが・おかかヨ和え ・米・豆</p> <p>21 小底498Kcal・小中580Kcal・小高638Kcal・中732Kcal ・スライスパン・オニオンスープ ・ボティグラタン・ブロッコリーサラダ ・黒豆きなこクリーム ・米・豆</p> <p>22 小底515Kcal・小中605Kcal・小高691Kcal・中743Kcal ・ごはん・鮭のどさん汁 ・チーズいちもも ・ラタシケブ ・米・豆</p> <p>23 小底571Kcal・小中622Kcal・小高673Kcal・中761Kcal ・めん・トマトリームスバゲッティ ・枝豆サラダ ・米・豆</p> <p>24 小底528Kcal・小中618Kcal・小高701Kcal・中778Kcal ・ごはん・きのこのハイシライス ・ひじきのごまヨサラダ ・米・豆</p>	<p>20 小底468Kcal・小中555Kcal・小高643Kcal・中696Kcal ・ごはん・白菜のみそ汁 ・肉じゃが・おかかヨ和え ・米・豆</p> <p>21 小底498Kcal・小中580Kcal・小高638Kcal・中732Kcal ・スライスパン・オニオンスープ ・ボティグラタン・ブロッコリーサラダ ・黒豆きなこクリーム ・米・豆</p> <p>22 小底515Kcal・小中605Kcal・小高691Kcal・中743Kcal ・ごはん・鮭のどさん汁 ・チーズいちもも ・ラタシケブ ・米・豆</p> <p>23 小底571Kcal・小中622Kcal・小高673Kcal・中761Kcal ・めん・トマトリームスバゲッティ ・枝豆サラダ ・米・豆</p> <p>24 小底528Kcal・小中618Kcal・小高701Kcal・中778Kcal ・ごはん・きのこのハイシライス ・ひじきのごまヨサラダ ・米・豆</p>	<p>20 小底468Kcal・小中555Kcal・小高643Kcal・中696Kcal ・ごはん・白菜のみそ汁 ・肉じゃが・おかかヨ和え ・米・豆</p> <p>21 小底498Kcal・小中580Kcal・小高638Kcal・中732Kcal ・スライスパン・オニオンスープ ・ボティグラタン・ブロッコリーサラダ ・黒豆きなこクリーム ・米・豆</p> <p>22 小底515Kcal・小中605Kcal・小高691Kcal・中743Kcal ・ごはん・鮭のどさん汁 ・チーズいちもも ・ラタシケブ ・米・豆</p> <p>23 小底571Kcal・小中622Kcal・小高673Kcal・中761Kcal ・めん・トマトリームスバゲッティ ・枝豆サラダ ・米・豆</p> <p>24 小底528Kcal・小中618Kcal・小高701Kcal・中778Kcal ・ごはん・きのこのハイシライス ・ひじきのごまヨサラダ ・米・豆</p>	
<p>25 小底543Kcal・小中623Kcal・小高705Kcal・中779Kcal ・ごはん・豆腐スープ ・油揚げの中華丼・りんご ・米・豆</p> <p>26 小底554Kcal・小中617Kcal・小高679Kcal・中820Kcal ・バーがーバン・パンフキンシチュー ・デミパンハーブ・ピーツのサラダ ・スライスパン・イモチーズ豆乳</p> <p>27 小底534Kcal・小中623Kcal・小高705Kcal・中779Kcal ・ごはん・豆乳スープ ・油揚げの中華丼・りんご ・米・豆</p> <p>28 小底554Kcal・小中617Kcal・小高679Kcal・中820Kcal ・ごはん・豆乳スープ ・油揚げの中華丼・りんご ・米・豆</p> <p>29 小底537Kcal・小中632Kcal・小高728Kcal・中798Kcal ・ごはん・おろしきの汁 ・鮭と大豆のべっこう煮 ・じゃがいもといんげんのごま和え ・米・豆</p> <p>30 小底518Kcal・小中611Kcal・小高704Kcal・中770Kcal ・ごはん・タイペーイン ・ジャージヤン豆腐・大根のナムル ・米・豆</p> <p>31 小底528Kcal・小中623Kcal・小高717Kcal・中785Kcal ・ごはん・大豆の姿身汁 ・鶏とじゅかいもののみぞバター炒め ・切干大根のサラダ ・米・豆</p>	<p>25 小底543Kcal・小中623Kcal・小高705Kcal・中779Kcal ・ごはん・豆腐スープ ・油揚げの中華丼・りんご ・米・豆</p> <p>26 小底554Kcal・小中617Kcal・小高679Kcal・中820Kcal ・バーがーバン・パンフキンシチュー ・デミパンハーブ・ピーツのサラダ ・スライスパン・イモチーズ豆乳</p> <p>27 小底534Kcal・小中623Kcal・小高705Kcal・中779Kcal ・ごはん・豆乳スープ ・油揚げの中華丼・りんご ・米・豆</p> <p>28 小底554Kcal・小中617Kcal・小高679Kcal・中820Kcal ・ごはん・豆乳スープ ・油揚げの中華丼・りんご ・米・豆</p> <p>29 小底537Kcal・小中632Kcal・小高728Kcal・中798Kcal ・ごはん・おろしきの汁 ・鮭と大豆のべっこう煮 ・じゃがいもといんげんのごま和え ・米・豆</p> <p>30 小底518Kcal・小中611Kcal・小高704Kcal・中770Kcal ・ごはん・タイペーイン ・ジャージヤン豆腐・大根のナムル ・米・豆</p> <p>31 小底528Kcal・小中623Kcal・小高717Kcal・中785Kcal ・ごはん・大豆の姿身汁 ・鶏とじゅかいもののみぞバター炒め ・切干大根のサラダ ・米・豆</p>		