

令和2年10月分

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう



| 日 | 曜 | 10時のおやつ | 昼食 | | | | 3時のおやつ | 行事 |
|----|---|-----------|------------------|-------------|------------------|------------|-------------|--------|
| | | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | | |
| 1 | 木 | バナナ | 麦飯 | 生鮭のタルタル焼き | 大豆とひじきの炒め煮 | クリームシチュー | ★うさぎまんじゅう | 十五夜 |
| 2 | 金 | 牛乳 カンパン | 麦飯 | デミハンバーグ | もやしとしめじのシャキシャキ炒め | 団子汁 | ★揚げたこ焼き | |
| 3 | 土 | ビスケット | ★チャンポン (水筒&△のみ) | | | | バナナ | |
| 5 | 月 | 人参スティック | 麦飯 | 鱈と野菜の甘酢あんかけ | ブロッコリーの胡麻和え | 肉団子のトマトスープ | ★ドロップクッキー | 交通安全指導 |
| 6 | 火 | 牛乳 棒チーズ | 麦飯 | 筑前煮 | ワイワイわかめサラダ | きのこスープ | ★マーレド蒸しパン | |
| 7 | 水 | 牛乳 ビスコ | 麦飯 | やみつき鶏 | キャベツの中華風サラダ | 里芋の味噌汁 | ★マスカットゼリー | |
| 8 | 木 | 牛乳 丸ポーロ | 麦飯 | きのこグラタン | 元氣きんぴら | 梨 | ★黒糖入りきな粉団子 | 歌唱指導 |
| 9 | 金 | 牛乳 かりんとう | お弁当の日 | | | | あんぱん | お弁当の日 |
| 10 | 土 | あられせんべい | ★鶏めし&サラダ (水筒のみ) | | | | 胚芽ビスコ | |
| 12 | 月 | 牛乳 ジャムサンド | 麦飯 | 親子煮 | 大根のゴマネーズ和え | 味付けのり | ★フルーツヨーグルト | |
| 13 | 火 | りんご | 麦飯 | バーベキューチキン | ピーマンとベーコンのソテー | ポテトスープ | ★卵サンド | |
| 14 | 水 | 牛乳 白かりんとう | 麦飯 | スパニッシュオムレツ | コールスローサラダ | ワンタンスープ | ★さつま芋蒸しパン | 火災訓練 |
| 15 | 木 | 牛乳 ウエハース | 麦飯 | とんかつ | トマトときゅうりの酢味噌和え | けんちん汁 | ココナツサブレ | |
| 16 | 金 | 牛乳 ビスケット | 行事食 | | | | ロールケーキ | 誕生会 |
| 17 | 土 | 五穀ビスケット | ★ピビンバ (水筒&白ご飯のみ) | | | | クッキー | |
| 19 | 月 | 牛乳 胚芽ビスコ | 麦飯 | ミートスパゲティ | フルーツサラダ | 南瓜のカレースープ | バナナ | サッカー教室 |
| 20 | 火 | 牛乳 プリッツ | 麦飯 | 塩鯖 | ほうれん草の白和え | ゴロゴロポトフ | ★くるみチーズパン | |
| 21 | 水 | 人参スティック | 麦飯 | すき焼き風煮 | 三色なます | 納豆 | ★りんごケーキ | |
| 22 | 木 | 牛乳 カンパン | 麦飯 | 豚肉のチーズロール | ポイル野菜 | 小松菜の味噌汁 | 安納芋あん巻き | |
| 23 | 金 | バナナ | 麦飯 | ハヤシライス | ブロッコリーサラダ | みかん | ★リングドーナツ | |
| 24 | 土 | 豆乳ウエハース | ★焼きそば (水筒&△のみ) | | | | ビスケット | |
| 26 | 月 | 牛乳 食パン | 麦飯 | ポークビーンズ | もやしのカレードレッシング | ふりかけ | ★クッキー | |
| 27 | 火 | 牛乳 ビスケット | 麦飯 | 鮭の香味ソース | もぐもぐゴンボー | えのきの味噌汁 | りんご | |
| 28 | 水 | 牛乳 クッキー | 麦飯 | きのこスパゲティ | 切り干し大根の煮物 | レタススープ | ★チョコチップスコーン | |
| 29 | 木 | 人参スティック | 麦飯 | 鶏肉のピーナツがらめ | ポテトサラダ | ふわふわ汁 | ★マドレーヌ | 音研 |
| 30 | 金 | 牛乳 胚芽ビスコ | 麦飯 | 酢豚 | ほうれん草のなめたけ和え | 南瓜ポタージュ | パンキンメロンパン | ハロウィン |
| 31 | 土 | 牛乳 ベビーチーズ | ★肉うどん (水筒&△のみ) | | | | せんべい | |

10月の目標：旬の食材に親しもう

- ・旬の食材を知らせる
- ・旬の食材の栄養成分について知らせる
- ・旬の食材を味わう

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

食欲の秋です

爽やかな秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。

★手作りおやつ

給食に取り入れる旬の食材

- 栗・里芋
- さつま芋・きのこ類
- 柿・林檎
- 秋刀魚・鯖



