

# 10月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
3	月	七穀ごはん 牛乳 さわらのチーズマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 味噌汁	824	31.3	32.7	2.0
4	火	ごはん 牛乳 松風焼き (添え:いんげんのお浸し) きんぴらごぼう 味噌汁	784	32.5	26.1	2.5
5	水	中華丼 牛乳 春巻き スープ	895	30.8	38.6	2.8
6	木	ごはん 牛乳 鶏ももの照り焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草のごま和え 芋煮汁	849	36.0	29.2	2.6
7	金	〈早めの目の愛護デー献立〉食パン ブルーベリージャム 牛乳 鮭のムニエル (添え:ほうれん草ソテー) ミネストローネ ぶどう	787	36.9	24.9	3.2
11	火	けんちんうどん 牛乳 チンゲン菜の辛味酢和え 小倉煮	795	27.9	21.2	3.0
12	水	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 豚肉と大根の煮物 味噌汁	850	37.0	36.1	3.6
13	木	麦ごはん 牛乳 カシューナッツの炒め物 中華風酢の物 わかめスープ	859	34.5	28.8	2.7
14	金	ポークカレーライス 牛乳 グリーンサラダ ぶどう	867	29.6	31.6	2.8
17	月	ごはん 牛乳 きびなごのカリカリフライ 厚揚げと豚肉の味噌炒め 味噌汁	864	33.2	33.8	2.6
18	火	紫黒米ごはん 牛乳 さば醤油麹漬焼き (添え:にらのお浸し) じゃが芋のきんぴら 具だくさんの豚汁	783	33.0	24.4	2.5
19	水	ごはん 牛乳 チキンピカタ (添え:温野菜4種) 「ふくしま健康応援メニュー:トマトと卵の中華スープ」 ぶどう	818	38.6	22.7	1.8
20	木	〈試食会献立〉麦ごはん 牛乳 手作りシューマイ チンジャオロース 中華スープ	894	36.4	36.1	2.9
24	月	味噌ラーメン 牛乳 カレーコロケ 柿	794	31.9	33.7	3.9
25	火	麦ごはん 牛乳 いわしごまホイル (添え:ゆでオクラ) ひじき炒め煮 のっぺい汁	783	31.0	23.2	2.8
26	水	豚丼 牛乳 ほうれん草のおろし和え 味噌汁	843	37.4	30.5	2.7
27	木	コッペパン 牛乳 オムレツ สปาゲティソテー もやしのスープ	803	33.2	25.1	3.8
28	金	シーフードカレーライス 牛乳 海藻サラダ りんご	802	33.8	19.7	3.2
31	月	〈ハロウィン献立〉ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリー かぼちゃのクリームシチュー オレンジ ハロウィンお菓子	1018	38.0	35.9	1.9

※都合により献立内容が変更になることがあります。



## 給食だより 10月号

10月の目標  
果物を食べよう!

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。米、さつまいも、栗、きのこ…そして、ここ伊達市は果物王国。ぶどう、りんご、柿など。「実りの秋」に感謝して、秋の味覚を満喫してください。

🍷ヨーロッパに「朝のフルーツは金、昼は銀、夜は銅」ということわざがあります。果物は、朝食が一番効果的だという意味ですが、なぜでしょう？

🕒それは…睡眠中もエネルギーは消費されています。特に**ぶどう糖**の消費量が多いのです。朝起きた時に頭がぼーっとするのは脳に送るエネルギーが足りないのかもしれませんが。そして果物は脳のエネルギー源である、**ぶどう糖**をたくさん含んでいるのです。

🕒朝は排泄の時間でもあります。水分と食物繊維も多いので体内のお掃除を促進してくれます。

# ☆☆ 10月の行事食について ☆☆

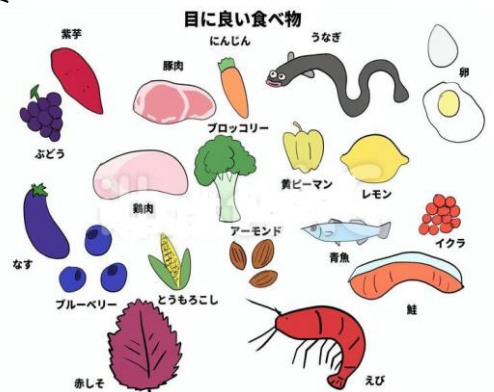
【10月7日(金) : 早めの目の愛護デー献立】

食パン、ブルーベリージャム、牛乳、鮭のムニエル、ほうれん草ソテー、ミネストローネ、ぶどう

10月10日は  目の愛護デー

♡この日の献立の中で、特に、目に良い食材は?!♡

- ・**鮭**: **アスタキサンチン** → 疲れ目や目の使用による肩、腰の負担を軽減する
- ・**ほうれん草**: **ビタミンA** → 網膜を紫外線や活性酸素から守る  
**ビタミンB2** → 目の粘膜を正常にする  
**ビタミンC** → 疲れ目や目の充血を防ぐ  
**アントシアニン** → 網膜を紫外線や活性酸素から守る  
**ルテイン** → ※下記参照
- ・**牛乳**: **ビタミンB2**
- ・**ぶどう**: **アントシアニン** (目の疲れを改善)



## ※ルテイン

テレビ、パソコン、スマホは日常の中にすっかり溶け込んでいますが、これらから発せられる**ブルーライト(青色光)**は、直接網膜に届き、網膜を破壊してしまう波動です。このような高エネルギーの**光**を吸収したり、それにより発生する活性酸素を消去してくれるのが**ルテイン**です。**ほうれん草**や**人参**、**かぼちゃ**など緑黄色野菜に多く含まれています。

【10月19日(水) : 「ふくしま健康応援メニュー」】: トマトと卵の中華スープ

材料: トマト、玉葱、卵、万能ねぎ、ごま油、トマトケチャップ、片栗粉

トマトには「昆布」と同じ旨味成分グルタミン酸が含まれているため、味噌を減らしてケチャップを加えることで塩分も抑えられ、うま味アップにつながります



【10月20日(木) : 試食会献立】

麦ごはん、牛乳、手づくりシューマイ、チンジャオロース、中華スープ



昨年度は新型コロナウイルス感染防止のため、やむなく中止しましたが、今年度は開催する運びとなりました。皆様のご参加お待ちしております。

【10月31日(月) : ハロウィン献立】

