

いただきます



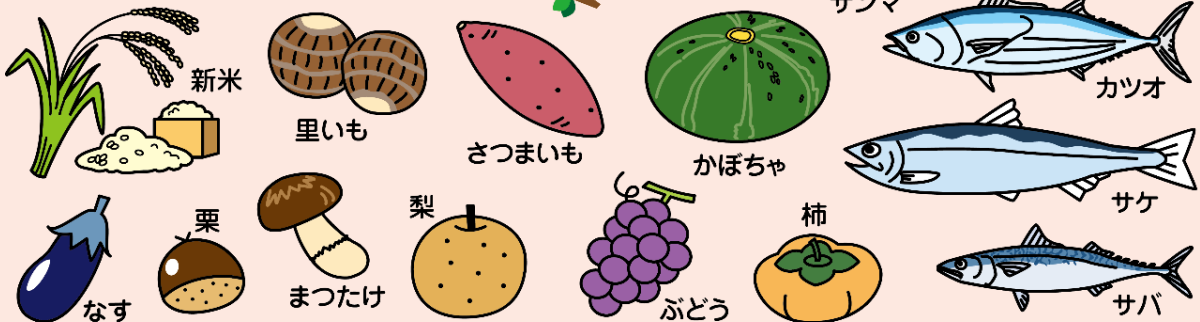
10月

みの あき しよく よく あき
実りの秋・食欲の秋

しゅん み かく たの
旬の味覚を楽しもう!

秋風が冷たくて、一気に「秋」を感じるようになりました。近ごろは1年中おいしいものが食べられますが、この季節(時期)に、おいしいものを食べることを「旬をいただく」といいます。みなさんは何を食べますか。色々な「旬」を楽しんでください。

秋においしい食べ物



目の健康に役立つ食べ物とは?



目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。「栄養」や「成分」というと、むずかしくなりますが、毎日の食事で緑の野菜や肉魚を色々食べることで、目がしっかりはたらいてくれるということです。今月は「目の愛護デー」、苦手な野菜、食べてみませんか。

β-カロテン を多く含む



ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む





フルーツオムレツ



<材料> 卵S1個 牛乳10g 生クリーム6g はちみつ6g フルーツ缶25g

<作り方>

- ①フルーツ缶(お好み) をアルミケースに入れておきます。
- ②卵からはちみつまでをよくまぜ、アルミカップにそそぎます。
- ③オーブン200度13分くらい焼いて完成。(オーブントースターでも大丈夫)



月	火	水	木	金
		1日 ラーメン しょうゆスープ ナゲット バナナ 牛乳	2日 えり小峠トレイ パン サラダ スープ 肉団子 (ケチャップ) 牛乳/きなこクリーム	3日 カレーライス フルーツ杏仁 牛乳
		麵(卵) 焼き豚(卵) もやしねぎ 人參ほうれん草とり肉バナナ Ⓔ611kcalⒺ27.2gⒺ21.4g	とり肉キャベツ玉ねぎ人參肉団子 マカロニツナきゅうり マヨ(卵) Ⓔ609kcalⒺ24.7gⒺ29.1g	肉団子ぶた肉いも人參マイタケ 杏仁豆腐みかんパイナップルごぼう Ⓔ690kcalⒺ22.2gⒺ20.4g
6日 青菜ごはん みそ汁 チキンカツ ごま味噌和え 牛乳	7日 中・庶野トレイ うどん カレー汁 肉団子もち米むし スイートポテト 牛乳	8日 ごはん みそ汁 ポークチャップ レモン和え 牛乳	9日 パン スープ 肉じゃがトマト味 豆乳プリン 牛乳	10日 チキンライス スープ ハムコーンサラダ 牛乳
とうふなめこほうれん草ねぎ とり肉パン粉ちくわ マヨ(卵) Ⓔ623kcalⒺ23.2gⒺ20.0g	ぶた肉玉ねぎたけのこねぎ人參 ちくわ肉団子さつまいも Ⓔ640kcalⒺ24.1gⒺ16.0g	ぶた肉マイタケしめじ玉ねぎ あげ大根わかめもやしレモン果汁 Ⓔ625kcalⒺ29.4gⒺ20.7g	冷凍いもぶた肉人參玉ねぎトマト ベーコン大根わかめねぎ 卵 カレー粉 Ⓔ665kcalⒺ21.7gⒺ35.9g	米麦とり肉玉ねぎピーマンしいたけ あげ大根肉団子キャベツコーンハム Ⓔ612kcalⒺ22.8gⒺ22.1g
13日 スポーツの日 	14日 ラーメン 塩スープ あげたこやき 牛乳 ラーメン(卵) 焼き豚(卵) ねぎ もやしなるとたこ 焼き(卵) Ⓔ622kcalⒺ23.0gⒺ19.6g	15日 ごはん キムチ汁 さば生姜煮 中華和え 牛乳 ぶた肉大根とうふハクサイキムチ さば たくあんもやし人參ごま Ⓔ660kcalⒺ25.9gⒺ22.8g	16日 えり小峠トレイ パン 野菜スープ レモンチキン 豆ひじき 牛乳 キャベツわかめネギベーコン ひじきコーン大豆とり肉はちみつ Ⓔ646kcalⒺ26.3gⒺ23.7g	17日 ごはん みそ汁 とんかつ じゃこ和え 牛乳 とり肉とうふ大根わかめねぎ とんかつ(卵) ちりめん Ⓔ654kcalⒺ25.8gⒺ20.6g
20日 ごはん みそ汁 生揚げみそ炒め 春巻き 牛乳	21日 中・庶野トレイ スパゲッティ ミートソース 青のりポテト ラフランスゼリー 牛乳	22日 カレーライス サラダ 牛乳	23日 パン スープ マヨエッグ 肉団子チリ 牛乳	24日 ごはん みそ汁 さばみそ煮 豚しゃぶサラダ 牛乳
玉ねぎわかめあげハクサイねぎ ぶた肉生揚げたけのこ人參みそ Ⓔ629kcalⒺ23.5gⒺ23.4g	ぶた肉牛肉玉ねぎ人參ピーマン いもコーン青のりラフランスゼリー Ⓔ612kcalⒺ24.5gⒺ17.4g	カレーウぶた肉いもごぼう 玉ねぎしめじかにかまもやし人參 Ⓔ656kcalⒺ21.9gⒺ21.2g	とり肉大根人參ツナ 炒り卵 ねぎ 肉団子玉ねぎピーマンチリソース Ⓔ641kcalⒺ30.6gⒺ24.9g	ほうれん草とうふ玉ねぎ さば ぶた肉キャベツきゅうりごま油 Ⓔ656kcalⒺ29.3gⒺ23.2g
27日 岬なし ごはん みそ汁 白身魚フライ 切り干しサラダ 牛乳	28日 うどん 汁 コーンドーナツ 牛乳	29日 ごはん マーボー豆腐 シューマイ キャベツサラダ 牛乳	30日 給食は ありません	31日 二色丼 団子汁 もやし和え 牛乳
人參玉ねぎキャベツあげねぎ 白身魚切り干しきゅうりハムコーン Ⓔ626kcalⒺ24.9gⒺ16.9g	うどんぶた肉あげさつまあげ マイタケハムコーン牛乳ケーキM Ⓔ575kcalⒺ22.7gⒺ17.1g	とうふぶた肉ねぎピーマンなす シューマイコーン人參ツナ Ⓔ656kcalⒺ29.6gⒺ23.6g		とり肉大豆しょうが 炒り卵 揚げ ぶた肉肉団子人參もやしきゅうり Ⓔ681kcalⒺ34.8gⒺ26.2g