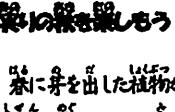
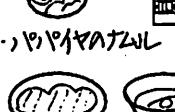
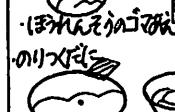
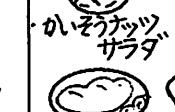
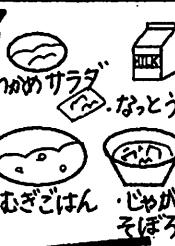
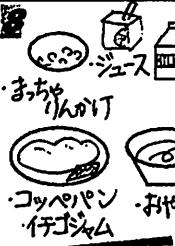
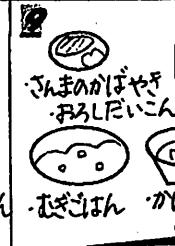
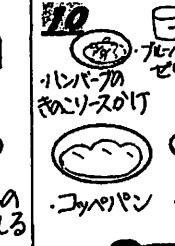
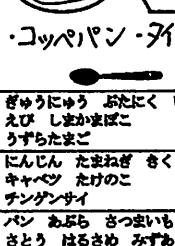
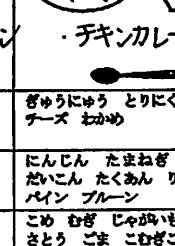
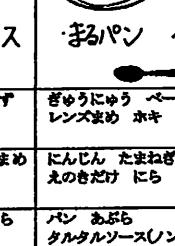
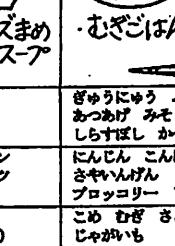


## 10月こんだてひょうNo.1

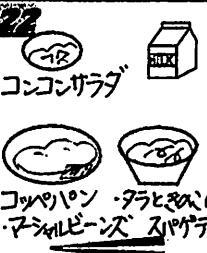
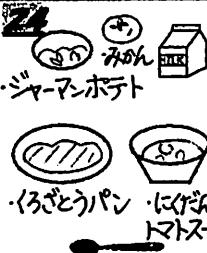
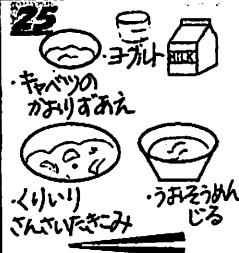
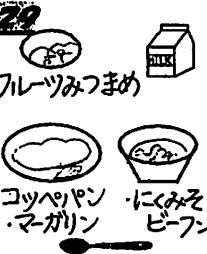
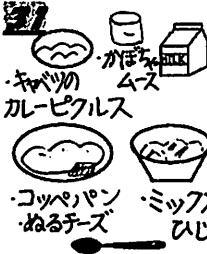
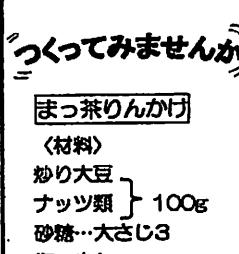
天城町立学校給食センター（小学校用）

	月	火	水	木	金	
	こんだて名	 <p>朝の朝を楽しもう！</p> <p>茶に舟を出した植物が、自然の恩恵によって実を結ぶ季節。おいしい旬の食事がいっぱいです。秋を食卓でも感じてみませんか？</p>	 <p>りんご ・パン・アハナフレー ・くろさとうパン・ミソラーメン</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく みそ</p> <p>にんじん キャベツ もやし コーン にら しいたけ ペペイア キュウリ リンゴ</p> <p>パン さとう もやうかめん ごま あぶら</p>	 <p>・ほれんそうの炒め のり豆腐</p> <p>・すきごはん・ぶたにくと やつまの味噌</p> <p>・さくらんぼ</p> <p>・さくらんぼ</p> <p>・さくらんぼ</p>	 <p>・かいとうナット サラダ</p> <p>・コッペパン</p> <p>・マロンクリーム おでん</p>	 <p>・じとチーズ ホタテとレバの レモンソース味</p> <p>・むぎごはん・さかな のピリカラ味噌</p>
赤	おもに体をつく るものとなるもの					
緑	おもに体の調子 を整えるもの					
黄	おもにエネルギー のもととなるもの					
エネルギー たばこ		64.3kcal 26.6g	67.0kcal 26.6g	67.6kcal 26.4g	65.1kcal 24.4g	
	ひとくちメモ		りんごは、ベクチンというおなかの酵素を整える成分が多く含まれる。便通の状態によいといわれます。食後のりんごは口の中のうじもししてくれます。	“おやつ”的なイメージが強いさつまいもですが、野菜ではおかずとしての料理にもいろいろ使用します。今日は豚肉と一緒に使いました。	くじらの丼？ いた？ それともくじらの？ アーモンドやまなとの組合せの丼です。野菜お作りのクリームにしました。パンにはさかれてない！	レバーとは牛内臓。心臓肉とり肉などの野菜のことです。野菜に多くビタミンや鉄分が含まれます。
	こんだて名	 <p>・わかめサラダ ・なっとう ・むぎごはん・じゃがいも ・そぼろに</p>	 <p>・まっちゃ ・パン・カレー ・コッペパン・おやこうどん ・チーズjam</p>	 <p>・ひまわりぱや ・みるくいん ・おでん ・むぎごはん・かぼちゃの みぞしる</p>	 <p>・パン・ブラン ゼリー ・さくらんぼ ・コッペパン・キャロット スープ</p>	 <p>・フレッシュフル 味噌 ・じきごはん・たんじる</p>
赤	おもに体をつく るものとなるもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ なっとう わかめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいす	ぎゅうにゅう さんま みそ あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ しらすぼし あぶらあげ ぶたにく あつあげ ヨーグルト	
緑	おもに体の調子 を整えるもの	にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ えだまめ しまり キャベツ コーン	にんじん たまねぎ えのきだけ しいたけ ねぎ こならや みかんジュース	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ だいこん	にんじん えだまめ ふかねぎ まめもやし こまつな しいたけ レーズン バナナ ハイン もも	
黄	おもにエネルギー のもととなるもの	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま	パン さとう うどん ジャム アーモンド くるみ でんぶん あぶら	こめ むぎ あぶら さとう	パン さとう でんぶん こめこ パン コーンフレーク	
エネルギー たばこ		67.6kcal 24.6g	64.4kcal 28.4g	68.4kcal 23.4g	67.4kcal 22.8g	
	ひとくちメモ	なつとうは、たんぱく質、カルシウム、鉄分などが含まれる栄養豊富。パイ酵をやつつけたり、血液をサラサラにする働きもあります。	ジャムは、果物にたくさんの糖類を加えて煮詰めて作ります。果物は野菜の丼ですが、出来上がったジャムは野菜が多いので丼のひじきに入れます。	さんまは、刺が苦で、あぶらがのっておいしく、刀の形に似ていることから「刀魚」と書きます。	10月10日は「日本の秋刀魚」目の出張となるカロテンたっぷりのキャロットにんじんスープと、霞ヶ浦によいといわれるフレーベリーの色りです。	魚くて美味しいひじきは、味もあり野菜はありませんが、カルシウムや鉄分などのミネラルを非常にたくさん含んでいます。
	こんだて名	 <p>・だいがくいも</p>	 <p>・おしんこサラダ ・コッペパン・タイピーエン</p>	 <p>・チキンカレーライス</p>	 <p>・チーズ ・せんべい ・やかんフレイ</p>	 <p>・ブロッコリーの みかがいいため</p>
赤	おもに体をつく るものとなるもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いわ えび しらすぼし うずらたまご	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ わかめ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ホキ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ベーコン しらすぼし かわらぶし	
緑	おもに体の調子 を整えるもの	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ たけのこ チンゲンサイ	にんじん たまねぎ えだまめ たいこん たかん りんご パン ブルーン	にんじん たまねぎ コーン えのきだけ にら キャベツ	にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん しいたけ ブロッコリー ピーマン コーン	
黄	おもにエネルギー のもととなるもの	パン あぶら さつまいも ごま さとう はるさめ みずあめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま こなごこ	パン あぶら タルタルソース(ソニエック)	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	
エネルギー たばこ		66.1kcal 28.6g	69.0kcal 23.8g	66.8kcal 28.6g	69.1kcal 28.3g	
	ひとくちメモ	大学芋は、大正から栽培にかけて当時の学生物で、大学生たちにたいへん好まれたのでこの名がついたといわれます。	おしんことは、つねものないことです。毎日はこのおしんこを使ってサラダにしました。コリコリとした食感と、絶妙の香りを楽しんでください。	タルタルソースは、マヨネーズにタルタルなどを混ぜて作りますが、野菜では、卵アレルギーの対策のために、卵ぬきのものを使っています。	豚肉は、たんぱく質が多いので豚の骨肉の良品です。豚の肉に比べ、豚の骨肉をエネルギーに使えるのに必要なビタミンB群が豊富です。	

平成25年

## 10月こんだてひょうNo2

天城町立学校給食センター（小学校用）

	月	火	水	木	金
こんだて名					
赤 おもに体をつくるものになるもの	ぎゅうにゅうとりにくあつあげおからみそプリン	ぎゅうにゅうクラベーコンチーズ	ぎゅうにゅうとりにくちくわあつあげきひなご	ぎゅうにゅうウインナーにくだんご(牛ぶたとりにく)たまごチーズ	ぎゅうにゅううおそうめんとりにく、もずくあぶらあげうずらたまごこんぶヨーグルト
緑 おもに体の調子を整えるもの	にんじんはくさいはねぎバセリ	にんじんたまねぎしいたけしめじキャベツほれんそうレンコンだいこんコーン	こんにゃくにんじんごぼうたけのこしいたけさやいんげんたら	にんじんごぼうしいたけオクラセロリトマトバセリピーマンみかん	にんじんごぼうしいたけオクラセロリトマトバセリさんせえのさけたまねぎはねぎキャベツきゅうりパンダマサツ
黄 おもにエネルギーのもとになるもの	こめむぎさといもマヨネーズ	パンスペゲッティあぶらマーシャルピーナッツごまさとう	こめむぎあぶらごまじゃがいもさとうでんぶん	パンあぶらさとうスパゲッティじゃがいも	こめもちごめくりあぶら
エネルギー たんぱく質	656kcal 28.4g	653kcal 25.8g	698kcal 28.0g	695kcal 28.6g	654kcal 27.5g
ひとくちメモ	大豆からとうふを作ると同時に出ておからは白くてふわふわの线条が、「うの器」に似ていますから、おから麩連にこの色をつけることがあります。	れんこんはピンクの花を咲かせるハスの根っこ。でんぶんやビタミンCが多く含まれます。れんこん・だいこん・コーンのコーンのサラダです。	鶏肉煮は鶏肉と野菜のいため煮のこと。鶏肉煮の鶏生麩連です。もともと近辺のスッポンを野菜と煮たのがはじまりといわれます。	ジャーマンポテトは、ドイツ風のポテトという意味です。揚げたポテトに、ウインナー やたまねぎなどを添め召されました。	親の味噌くりを、山菜などと一緒に炊きこみご飯にしました。もち米も添えてあるので、もっちりとした食感を楽しんでください。
こんだて名					
赤 おもに体をつくるものになるもの	ぎゅうにゅうぎゅうにくだいすチーズこなミルク	ぎゅうにゅうぶたにくみそくろまめだいす	ぎゅうにゅうとりにくあつあげクライカ	ぎゅうにゅうとりにくベーコンあつあげひじきだいすチーズ	まっ茶りんかけ
緑 おもに体の調子を整えるもの	たまねぎにんじんしめじなすさやいんげんキャベツなつみかんしまうり	にんじんふかねぎたまねぎセロリみかんパンりんごゼリー	こんにゃくとうがんにんじんごぼうしいたけはねぎきゅうりたまねぎ	たまねぎにんじんコーンえだまめキャベツレモン	〈材料〉
黄 おもにエネルギーのもとになるもの	こめむぎはちみつあぶらさとう	パンマーガリンさとうごまあぶらピーナッツ	こめむぎさとうあぶらさとう	パンじゃがいもあぶらさとうかぼちゃムース	炒り大豆 ナッツ類 100g 砂糖…大さじ3 塩…少々
エネルギー たんぱく質	690kcal 24.1g	674kcal 24.8g	652kcal 26.8g	639kcal 27.2g	まっ茶…小さじ1/2 片栗粉…小さじ1/2 水…小さじ1
ひとくちメモ	ハヤシライスのハヤシは、英語の「ハッシュ」に由来する語で、福かく福くという意味です。正式にはハッシュド・ミート・ライスといいます。	鶏肉は大豆の代替です。小さなからだに、栄養も必要な野菜や後でせんしんがぎゅっとまっています。フルーツといっしょに残さず食べですね。	鶏肉を茹げたものを、ねぎなどの香味野菜を加えた旨味につけたものを鶏肉漬けと言います。今日はいかと白身魚の鶏肉漬けです。	アメリカでは、かぼちゃをくりぬき顔を作り、顔の脇下に重いでろうそくを灯すハロウィンという行事があります。もともと魔よけのための鶏肉です。	〈作り方〉 砂糖、塩、水を入れたなべを火にかけ、とけてきたら大豆やナッツ類を手早く入れてから火を止め、まっ茶と片栗粉を混ぜたものを振りいれる。

## 10月10日は目の健康デー

目の健康を守るためにも、子どものうちから正しい食生活の習慣を身につけることが大切です。食事のバランスが悪いと、体の免疫力が落ち、目が疲れ、視力も落ちてきます。

特にビタミンは、目の疲労回復や機能低下を防止します。

## ビタミンA

欠乏すると暗闇で視力が低下し、暗い場所への適応に時間がかかります。



## ビタミンB1

欠乏すると、心内障、協力障害、心内障害、疲れ目等もおこります。



## ビタミンB2

欠乏すると、心内障、脂肪肝などがあこりやすく、角膜炎になることもあります。



## ビタミンC・E

「C」は目の血管を強くし、「E」は血管や筋肉を守り、弱気を防いで、老廃物を排出するといわれます。



(※ アントシアニン ビタミンではないですが、ブルーベリーやブドウ、なす、さつまいもの茎などの茎葉、葉の色素も、目の機能を向上させる栄養成分として注目されています。)