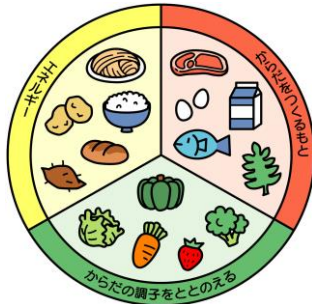


| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|--|---|--|---|---|--|
| 3 海津食材の日 小魚 牛乳 ゆかりあえ 豆腐ハンバーグのみそだれ 麦ごはん きのこのすましじる | 4 わせみかん 牛乳 こまつなのいためもの さといもコロッケ きざみのり 麦ごはん おやこどのぐ | 5 ドイツ料理 ケチャップマスタード 牛乳 ジャーマンポテト フランクフルト コッペパン 野菜のミルクスープ | 6 ひじきのにももの さけのおろしかけ 麦ごはん 青菜とじゃがいものみそしる | 7 りんご 牛乳 かみかみごぼうサラダ ほうれんそうオムレツ ソフトめん ナポリタンソース | |
| 10 体育の日 | 11 牛乳 青菜のくるみあえ とり肉のガーリックしょうゆ焼き 麦ごはん さといものみそしる | 12 タルタルソース 牛乳 きのコソテー アジフライ 黒パン 豆乳かぼちゃスープ さつまいもごはん ぶたじる | 13 牛乳 三色あえ ちくわのいそべあげ(2・3) さつまいもごはん ぶたじる | 14 オレンジ 牛乳 切り干し大根のにももの ぶた肉のねぎ塩焼き 麦ごはん(委託) ゆばのすましじる | |
| 17 牛乳 肉じゃが ちぐさ焼き わかめごはん 花切干しのみそしる | 18 牛乳 キャベツのごまあえ さんまの塩焼き 麦ごはん さつまじる | 19 食育の日 岐阜のかきゼリー 牛乳 かいそうサラダ とり肉の青じそドレッシング トマトソースがけ 米粉パン コーンクリームスープ | 20 牛乳 和風ドレッシング 大根サラダ さばのしょうが焼き 秋味ごはん どうふじる | 21 牛乳 ヨーグルト ほうれんそうのおひたし(2・2) さつまいもてんぷら うどん ごもくうどんのしる | |
| 24 牛乳 ごまドレッシング れんこんサラダ ウィナー(2・2) 麦ごはん ポークカレー | 25 牛乳 さといもといかのにももの ハタハタのからあげ 麦ごはん なっとう なめこと白菜のみそしる | 26 牛乳 イタリアンドレッシング プロックリーサラダ えびフリッター くるみパン ポークビーンズ | 27 牛乳 ほしいも こんぶあえ いわしの梅に 麦ごはん けんちんじる | 28 牛乳 ミックスナッツ チンゲン菜のいためもの(2・3) あげしゅうまい ラーメン しょうゆラーメンスープ | |
| 31 牛乳 ちくぜんに アジのカレー焼き 麦ごはん キャベツのみそしる | 平成28年度 海津市の食育テーマ 知る・広げる・楽しい食事 | | | 今日のしゅんの食べもの ○じゃがいも ○さつまいも ○さといも ○こまつな ○れんこん ○なめこ ○しめじ ○しいたけ ○エリンギ ○くり ○さんま ○さば ○さけ ○ハタハタ ○いわし ○りんご ○みかん ○かき ○くるみ ○アーモンド | 業者配送 4日(火) わせみかん 7日(金) りんご 14日(金) オレンジ 19日(水) 岐阜のかきゼリー 21日(金) ヨーグルト 25日(火) なっとう |

10月のお話

食べ物の3つのはたらきを知ろう

「実りの秋」「食欲の秋」...秋は食べ物がおいしくなる季節です。しかし、好きなものばかり食べていると、病気になるしやすくなってしまいます。元気で健康な体を作るためには、いろいろな食べ物をまんべんなく食べることが大切です。



食べ物は、そのはたらきで大きく3つに分けることができます。給食も、3つのはたらきをもつ食べ物を組み合わせて作られています。

3つのはたらきをもつ食べ物をそろえて食べましょう

主にエネルギーのもとになる食べ物

熱や力を出すもとになります。足りないと、疲れやすくなったり、元気が出なくなったりします。

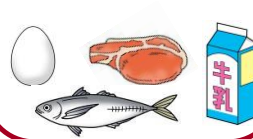
ごはん・パン・めん・油・さとう・いも類・小麦粉製品など



主に体をつくるもとになる食べ物

血や筋肉、骨や歯をつくるもとになります。特に成長期に必要な食べ物です。

肉・魚・たまご・大豆・貝類・牛乳・乳製品・海そう類など



主に体の調子を整えるもとになる食べ物

病気をふせぎ、体をきれいにたもつはたらきをします。はだあれ、便秘も予防します。

野菜類・くだもの類



給食のメニューを作ってみよう

旬のじゃがいもで作る ジャーマンポテト

＜材料＞(4人分)
 じゃがいも 中2こ
 ベーコン 2枚(40g)
 サラダ油 大さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々
 パセリ 2g



＜作り方＞

- ①じゃがいもは厚さ1cmのいちよう切り、ベーコンは短冊切り、パセリはみじん切りにする。
- ②じゃがいもは、少しかために下ゆでする。
- ③フライパンにベーコンを入れ、弱火で炒める。
- ④火が通ったら、下ゆでしたじゃがいもを加え、塩こしょうで味つけし、パセリをちらす。

※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)