

当番	日曜	献立名	食 品 名		
			赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)
3	月	ごはん ぎゅうにゅう ふわふわたまごスープ チャプチェ <b>ふりかけ</b>	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ぶたにく あおのり	★こめ パンこ ほるさめ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	★にんじん ★たまねぎ こまつな ★キャベツ あおピーマン パセリ
4	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふのすくすじる サクラマスのおやき きわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう もめんどうふ サクラマス きわかめ ベーコン ぶたにく	★こめ でんぶん こんにやく じゃがいも ごまあぶら さとう	だいこん ★にんじん ★ねぎ しめじ こまつな パプリカ
5	水	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん ぶたにくのしょうがやき はりはりあえ	ぎゅうにゅう ちくわ やきどうふ ★みそ あかみそ ぶたにく	★こめ さといも こんにやく さとう ごま	だいこん ★にんじん ★しょうが きりぼしだいこん こまつな ★キャベツ
6	木	ごはん ぎゅうにゅう きのこじる プリカッ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶり	★こめ こむぎこ パンこ こめあぶら ごま	しめじ まいたけ えのきたけ ★ねぎ こまつな はくさい ★にんじん
7	金	<b>目の愛護デーメニュー</b> くろまいいりごはん ぎゅうにゅう パンプキンスープ チーズいりたまごやき にんじんいりかいそうサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ ほしわかめ	★こめ ★くろまい じゃがいも さとう こめあぶら ブルーベリーゼリー	かぼちゃ しめじ とうもろこし ★たまねぎ ★キャベツ ★にんじん
10	月	<b>スポーツの日</b>			
11	火	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ とりのからあげ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	★こめ ワンタン でんぶん こめあぶら ごまあぶら ごま さとう こめこ	はくさい ★にんじん ★ねぎ ★しょうが ★キャベツ もやし きゅうり
12	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに さかなのあまみそかけ こまつあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あかうお ★みそ	★こめ こめあぶら さとう	★にんじん ★たまねぎ たけのこ しめじ さやえんどう ★しょうが こまつな もやし ★キャベツ
13	木	あきのみりカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	★こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら さとう カレールウ	★にんにく ★しょうが セロリー ★たまねぎ ★にんじん りんご エリンギ しめじ ★キャベツ きゅうり みかん
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ ハムフライ ゆでやさしい	ぎゅうにゅう ★だいず ぶたにく ハム	★こめ じゃがいも こめあぶら こむぎこ パンこ	★たまねぎ ★にんじん トマト ★キャベツ きゅうり
17	月	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに とりにくのマーマレードやき キャベツのこんぶあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こんぶ	★こめ じゃがいも こんにやく	★にんじん しめじ さやいんげん ★にんにく きゅうり ★キャベツ マーマレード
18	火	ごはん ぎゅうにゅう みそストローネ さばのカレーやき さんしょくおひたし	ぎゅうにゅう ★だいず とりにく ★みそ さば	★こめ じゃがいも オリブオイル カレールウ	★にんじん ★たまねぎ ★にんにく とうもろこし ★トマト こまつな もやし パセリ
19	水	<b>~New膳の日~</b> ごはん ぎゅうにゅう しらたまごじる とりにくとさつまいものケチャップがらめ はなやさいのえごまあえ	ぎゅうにゅう うすあげ ほしわかめ ★みそ とりにく	★こめ しらたまもち でんぶん ★さつまいも こめあぶら さとう ★えごま	はくさい ★にんじん ★ねぎ ★キャベツ ★カリフラワー
20	木	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん ぶたにくのアーモンドソテー きざみづけ	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ ぶたにく	★こめ こめあぶら でんぶん アーモンド	だいこん ★にんじん ごぼう ★たまねぎ えのきたけ ★ねぎ あおピーマン ★にんにく ★しょうが きゅうり ★キャベツ
21	金	<b>入善とみさん(富×3)の日</b> ごはん ぎゅうにゅう さつまじる さんまのオレンジに きりぼしだいこんのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ ★みそ さんま	★こめ ★さつまいも こんにやく	だいこん ごぼう ★にんじん ★ねぎ きりぼしだいこん もやし ★キャベツ マーマレード
24	月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ フライぎょうざ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ほしわかめ とりにく ぶたにく	★こめ でんぶん こめあぶら ごま ごまあぶら こむぎこ パンこ	もやし ★にんじん たけのこ だいこん とうもろこし きゅうり キャベツ には
25	火	ごはん ぎゅうにゅう やさいとあつあげのみそしる さけのマスタードやき カシューナッツサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ほしわかめ ★みそ さけ	★こめ ノンエッグマヨネーズ カシューナッツ さとう こめあぶら	★たまねぎ ★にんじん だいこん ★キャベツ きゅうり とうもろこし
26	水	ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに とりにくのごまだれかけ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ★だいず ぶたにく ほしひじき ★みそ とりにく	★こめ ★さといも こんにやく こめあぶら さとう ごま	ごぼう ★にんじん れんこん さやいんげん ★しょうが ★キャベツ きゅうり あかじそ
27	木	しょうごはん ぎゅうにゅう カレーうどん ちくわのいそべあげ こまつなのからしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり	★こめ うどん じゃがいも こめあぶら こむぎこ こめあぶら さとう カレールウ	★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ もやし こまつな
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう しろねぎのクリームに ぶたにくのスタミナいため コウルスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	★こめ じゃがいも さとう でんぶん こめあぶら	★ねぎ ★にんじん はくさい ★たまねぎ もやし ★しょうが ★にんにく ★キャベツ とうもろこし ほしごどう
31	月	わかめごはん ぎゅうにゅう にくだんごのスープ ごもくビーフンソテー そえやさしい	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしわかめ とりにく	★こめ ごまあぶら でんぶん ビーフン こめあぶら	こまつな ★にんじん しめじ ★ねぎ ★たまねぎ ★キャベツ あおピーマン ★カリフラワー ブロッコリー

都合により献立を変更することがあります

**今月の地産食材(★印)**  
こめ・みど・だいず・くろまい・たまねぎ・おび・にんにく・しょうが  
キャベツ・さつまいも・さといも・にんじん・えごま・カリフラワー

今月の『New膳の日』より  
**花野菜のえごま和え**

今月は、入善産のキャベツとカリフラワー、えごまを使った『花野菜のえごま和え』です。  
キャベツは、ビタミンやカルシウムなどを含む、栄養に優れた野菜です。味にクセがなく、冷蔵庫での保存も容易で、家庭での常備野菜と言えます。  
カリフラワーは、美肌効果・疲労回復効果が期待できるビタミンCや、むくみの解消に効果があるとされるカリウムを含んでいます。特にビタミンCを豊富に含んでおり、茹でてビタミンCの流出が少ない特徴があるため、効果的に摂取することが出来ます。  
えごまには人間の体内で合成・蓄積できない「必須脂肪酸」であるα-リノレン酸が多く含まれており、血流促進や老化防止などに効果があるとされています。  
栄養たっぷりの花野菜のえごま和えをいただきます！

**おしらせ**  
9月・10月に国と福岡養殖漁業協同組合・魚津漁業協同組合の協力で、富山県産のサクラマスとぶりの無償提供をいただいています。  
10月は4日「サクラマスの塩焼き」と6日「フリカッ」です。  
楽しみにしてください。

**目の健康にビタミンAを!**

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

**ビタミンAを多く含む食べ物**

にんじん ほうれん草 がぼちゃ レバー ウナギ キンダラ

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

**目の愛護デー** 10月7日(金)はビタミンAを多く含むたまご・チーズ・牛乳・にんじん・かぼちゃ、アントシアニンを多く含む黒米・ブルーベリーを使用したメニューになっています。