

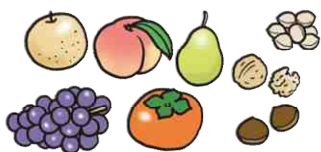


朝晩と日中の気温差で、体調を崩しやすくなる季節になりました。手洗い・うがいをしっかりとしましょう。また、実りの秋でおいしい食べ物がたくさんありますので、バランスを考え3食きちんと食事をとって寒さに負けない元気な体をつくりましょう!!

おいしい食べ物がいっぱい…秋の味覚♪

「食欲の秋」の季節です。山や畑では作物が実り、海では脂ののった魚がとれます。旬を感じ、感謝しながら豊かな秋の味覚を満喫しましょう。

くだもの・木の実



ぶどう、なし、もも、かき、^{よう}洋ナシ、りんご、みかんなどのくだもの、くり、くるみ、ぎんなんなどの木の^{あま}実が秋のふかまりとともに登場します。

魚



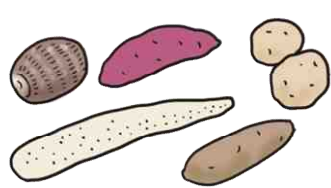
さんま、さば、^{もど}戻りがつお、^{あま}甘だい、さけなどおいしい^{さかな}魚がとれます。

きのこ



まつたけ、まいたけ、しいたけ、しめじ、なめこなどいろいろなきのこが^{まわり}出回ります。

いも



さといも、やまいも、さつまいも、ヤーコン、そして北海道の新じゃがいもなどが^{まわり}出回ります。

主食・主菜・副菜をそろえると?

食事は、ごはんやパンなどの「主食」に、メインのおかずの「主菜」や野菜を多く使った「副菜」をそろえることでさまざまな食品をとることができ栄養バランスがよくなります!!



【副菜】

野菜など、おもに体の調子を整えるもとになる食べ物を使ったおかず。

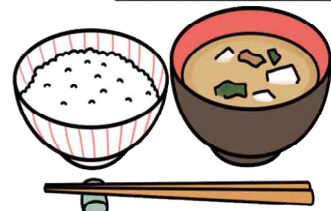
【主食】

ご飯、パンなどおもにエネルギーのもとになる食べ物。



【主菜】

肉、魚、卵など、おもに体をつくるもとになる食べ物を使った中心となるおかず。



【汁物】

野菜をたっぷり入れると、副菜の役割もする。

食生活は大丈夫?

「栄養バランス」を意識して食事をしていますか? バランスの良い食事は毎日色々な食品を組み合わせる必要があります。少し問題のある食生活・・・思い当たる人はいませんか? チェックしてみましょう。

おかずばかり食べる

ごはんなどの主食は毎食きちんと食べましょう。体や脳を動かせるために必要なエネルギー源になります。とくに運動する人はしっかり量を食べるようにしましょう。



食事の前にお菓子やジュースのとりすぎ

スナック菓子には油が多く、ジュースや炭酸飲料には砂糖が多く含まれます。間食で食べすぎるとその後ごはんが食べられなくなり、栄養の偏りにつながります。



おかずが茶色ばかり

油を使った揚げ物や炒め物、肉中心の食事になっていませんか? 緑、赤、黄色などおかずの彩りにも注意して食べるように心がけるだけで栄養バランスがよくなります。



魚や野菜はあまり好きではない

魚には良質なたんぱく質や体によい脂質が多く含まれています。野菜は、食物繊維が多く、ビタミンやミネラルを含むものもあります。



中秋の名月「十五夜」

昔のこよみで8月15日は、1年で最も月が美しく見える日とされます。今年は、10月1日が「十五夜」です。米の豊作を願い、お米から作った粉を使って月見団子を作ります。お団子の数は十五夜にかけて15個です。また、たわわに実った稲にみたててすすきをかざります。感謝をこめ、その時に収穫される「いも」や「まめ」をお供えます。そのため、別名「いも名月」「まめ名月」と言われています。

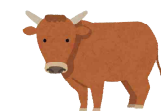


牛肉とホタテが無償提供されます!

北海道では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う国の経済対策において、外部（国外）からの需要や外食需要の減少により、在庫が急激に積み上がっている和牛肉等の国産牛肉や、具体的な影響が価格・出荷量に生じている国産農水産物（ホタテ等の水産物）について、その需要喚起を図り、生産面への影響を回避するとともに、畜産・食肉・農水産物を主とした食育を通じ、国の基である農林水産業について、児童生徒等の理解醸成に寄与する観点から、和牛肉等国産牛肉、ホタテ、ホタテ加工食品の無償提供が行われることとなりました。

鶴居村では、今後12月と2月に北海道産の和牛肉の提供を予定しており、9月～2月にかけてオホーツク、噴火湾でとれたホタテ、ホタテ加工食品の提供を予定しています。

●牛肉が使われる日には、献立表に



のイラストがつきます。

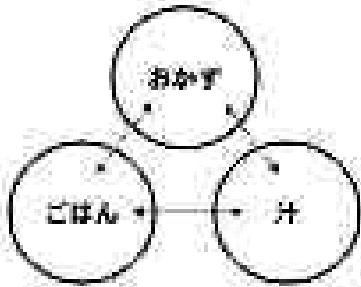
●ホタテ・ホタテ加工食品が使われる日には、献立表に



のイラストがつきます。



10月 こんだてひょう

月 曜 日		火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
赤 黄 緑	10月のマナーの日の目標 「さんかくたべをしよう！」 	★今月の栄養価(基準量)★ 小学生 Eエネルギー =653kcal (650) P蛋 白 質=24.7g (21.1~32.5) F脂 質=18.3g (14.4~21.6) 中学生 Eエネルギー =815kcal (830) P蛋 白 質=30.2g (26.9~41.5) F脂 質=21.3g (18.4~27.6)		1 和食の日 きつねごはん ぶたじる みたらしだんご 牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 米 サラダ油 三温糖 白玉餅 でん粉 じゃが芋 人参 枝豆 長葱 大根 ごぼう つきこんにゃく しょうが	2 ソイミートライス だいこんサラダ 牛乳 大豆 豚肉 削り節 米 サラダ油 三温糖 玉葱 人参 コーン 大根 きゅうり
	5 マナーの日 ごはん きのこのスープ とうふのちゅうかに チャプチェ  牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 ホタテ 米 でん粉 三温糖 サラダ油 春雨 白菜 人参 もやし にんにく しょうが 筍 ごぼう 長葱 えのき しめじ	6 かモウ~デー カミカミどん だいこんのみそしる キャベツとちくわの いためもの 牛乳 豚肉 大豆 竹輪 米 三温糖 サラダ油 玉葱 人参 エリンギ ごぼう つきこんにゃく キャベツ もやし 大根 長葱	7 ごはん えのきのみそしる ホッケフライ ほうれんそうのおひたし 牛乳 ホッケフライ 削り節 油揚げ 米 サラダ油 ほうれん草 もやし えのき 玉葱	8 しょうゆラーメン ゼリーあえ 牛乳 豚肉 ラーメン 三温糖 ラード サラダ油 ゼリー(もも) もやし 玉葱 人参 長葱 しょうが パイン みかん	9 スタミナパークピラフ コンソメスープ こまつなのソテー 牛乳 豚肉 ベーコン 米 バター サラダ油 三温糖 玉葱 人参 長葱 にんにく 小松菜 もやし コーン
赤 黄 緑	12 マナーの日 きんぴらごはん まいたけのみそしる ホタテのたつたあげ  牛乳 油揚げ 鶏肉 ホタテの竜田揚げ 豆腐 米 サラダ油 三温糖	13 ふるさと給食 ごはん ぐたくさんじる ひじきハンバーグ はくさいのおひたし 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 大豆 ひじき 削り節 米 パン粉 三温糖 でん粉 じゃが芋	14 ふるさと給食 ハヤシライス ミルクプリン 牛乳 豚肉 ゼラチン 生クリーム 米 大麦 じゃが芋 サラダ油 バター 上白糖	15 ビビンバどん わかめスープ えだまめサラダ 牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 米 三温糖 サラダ油 しょうが にんにく 小松菜 もやし 人参 大根 きゅうり コーン 枝豆 白菜 長葱	16 ごはん にらのみそしる にくじゃが いんげんのごまあえ 牛乳 豚肉 油揚げ 米 じゃが芋 三温糖 サラダ油 ごま 人参 玉葱 白滝 いんげん にら
	19 マナーの日 食育の日 すきやきふうごはん じゃがいものみそしる かぶのそぼろに 牛乳 豚肉 鶏肉 米 サラダ油 三温糖 でん粉 じゃが芋 人参 白滝 かぶ 大根 玉葱	20 チキンカレーライス コーンソテー 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 米 大麦 じゃが芋 バター 人参 玉葱 にんにく コーン	21 コーンチャーハン はるさめスープ やさいのキムチあえ 牛乳 豚肉 竹輪 卵 鶏肉 米 サラダ油 春雨 人参 玉葱 コーン きゅうり 大根 ほうれん草 長葱	22 ごはん しめじのみそしる おでん さんしょくあえ 牛乳 竹輪 がんもどき うずらの卵 さつま揚げ ハム 豆腐 米 三温糖 サラダ油 大根 こんにゃく 人参 もやし しめじ	23 ごはん ふのみそしる とりのてりやき きりぼしだいこんのもの 牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 米 三温糖 サラダ油 麴 しょうが にんにく 切干大根 人参 玉葱
	26 マナーの日 ごもくごはん いももちじる もやしのツナあえ 牛乳 油揚げ 鶏肉 ひじき ツナ 米 サラダ油 三温糖 いももち 人参 ごぼう つきこんにゃく もやし 大根 長葱	27 ミートスパゲティ カルピスゼリー 牛乳 豚肉 大豆 ゼラチン スパゲティ サラダ油 三温糖 カルピス 人参 玉葱 トマト パイン	28 ごはん なめこのみそしる さんまのうまに みそきんぴら 牛乳 さんまのうま煮 鶏肉 豆腐 米 サラダ油 三温糖 ごぼう 人参 なめこ 長葱	29 ごはん たまごスープ マーボードウフ ナムル 牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン 米 でん粉 三温糖 サラダ油 人参 長葱 しょうが にんにく ほうれん草 もやし 玉葱	30 ウインナーピラフ ポトフ かぼちゃコロッケ 牛乳 ウインナー 鶏肉 米 サラダ油 バター かぼちゃコロッケ じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ 大根 にんにく

※物資の都合により献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。 ※牛乳は毎日つきます。