



| ～たんご・食の日～ | | 19日 (水) | 20日 (木) | 21日 (金) |
|--|---|--|---|---|
| 毎月19日は「たんご・食の日」で、京丹後市産の食材をなるべく多く取り入れた献立を実施します。今回は、「特別栽培米」「牛乳」「キス」「葉ねぎ」が市内産の食材です。 | | エネルギー 792kcal タンパク質 30.3g | エネルギー 831kcal タンパク質 28.5g | エネルギー 709kcal タンパク質 26.3g |
| ～おから～ おからは大豆から豆腐を作るときに必ず豆乳とおからができます。豆腐には豆乳が使われますが、おからはほとんどが捨てられています。大豆の栄養をたくさんふくんだ健康食品として、注目されています。 おからはごぼうの約2倍の食物繊維をふくみます。腸の動きを良くし、便秘の解消、大腸がんの予防につながります。カルシウム、たんぱく質、炭水化物、カリウムもたくさん含まれます。この炭水化物は腸の善玉菌のえさとなり、善玉菌を増やしてくれます。 脳の神経伝達物質になる栄養素、レシチンも含み、記憶力を良くします。 | | 主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 キスとごぼうのからあげ 副菜 うの花の炒り煮 副菜 大根のみそ汁 牛乳 | 主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 コチュジャン炒め 副菜 卵入り中華スープ 副菜 塩キャラメルポテト 牛乳 | 主食 秋の吹き寄せごはん (特別栽培米) 主菜 ひじきマヨネーズ 副菜 のっぺい汁 牛乳 |
| 24日 (月) | 25日 (火) | 26日 (水) | 27日 (木) | 28日 (金) |
| エネルギー 829kcal タンパク質 33.0g | エネルギー 789kcal タンパク質 30.6g | エネルギー 751kcal タンパク質 30.1g | エネルギー 757kcal タンパク質 27.4g | エネルギー 859kcal タンパク質 30.7g |
| 主食 親子丼 副菜 即席漬け デザート 焼いも 牛乳 | 主食 ごはん 主菜 サバの松前煮 副菜 ごぼうマヨネーズ和え 副菜 すまし汁 牛乳 | 主食 ごはん 主菜 鶏肉のねぎソース 副菜 水菜と柿のサラダ 副菜 わかめのスープ 牛乳 | 主食 ごはん 主菜 おからのキッシュ 副菜 切干大根とツナのソテー 副菜 白菜のスープ 牛乳 | 主食 麦ごはん 主菜 鶏肉と根菜の甘辛炒め 副菜 豆腐のみそ汁 デザート 梨 牛乳 |

| 31日 (月) | |
|---|-------------------|
| エネルギー 860kcal タンパク質 31.1g | |
| 主食 キャロットライス 主菜 ホワイトソースかじ 副菜 大根サラダ デザート かぼちゃのカップケーキ 牛乳 | 副菜 ささみフレーク |

～秋の果物「梨」と「柿」～
26日は柿を出します。柿には甘がきと渋柿があります。甘がきは、そのまま食べますが、渋柿は食べられません。渋柿も渋抜きをして干し柿にすることによって渋味を感じずに食べることができます。
28日の梨は「新興梨」です。400g～500gのやや大きめの梨で、果汁が多く酸味と甘みのバランスが良い梨です。秋の味覚の「梨」と「柿」を味わってください。

～「歯の日」～
28日は良く噛むメニューとして麦ごはん、鶏肉と根菜の甘辛炒め、なしを入れてあります。甘辛炒めにはごぼうをはじめ根菜がたくさん含まれていますので、かむ回数が自然と増えますよ。なしもかみごたえがあります。そして歯の日の定番の麦ごはんです。
じょうぶな歯やあごになるようによく噛んで食べましょう。かむことは、脳のはたらきをよくしたり、気持ちを落ち着けたりもします。

～ハロウィン～
10月31日はイギリスやアメリカなどではハロウィンのお祭りがあります。
この日に死んだ人の霊が家に来たり、悪霊がきて作物を荒らしたりすると信じられていたため、これらの霊を鎮めたり、追い払ったりするのにかぼちゃで作った「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれるちょうちんを飾ります。もともとアイルランドやイギリスではかぼちゃではなくカブで作っていたのだそうですが、アメリカの人たちが手に入れやすくて日持ちもするかぼちゃで作り始めたのだそうです。
かぼちゃは栄養価の高い食材です！あの黄色い色には、カロチンやビタミンAなどが含まれ皮膚を丈夫にしたり、老化を防止する力があります。
ハロウィンの日の31日にはかぼちゃを使ったカップケーキを出します。

*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。

