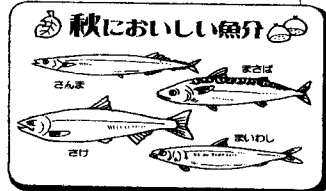




ひょうび	しよくひんめい				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	こんだてめい	ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる		
*ふるさとこんだて 高知県の郷土料理(こうちけんのきょうどりょうり)						
四国地方の高知県には「四万十川」をはじめ「室戸岬」や「よさこい祭り」「四国八十八カ所霊場」「高知城」「土佐和紙」など有名なものばかりです。また坂本龍馬や、吉田茂、坂垣退助などの偉人もたくさんいます。黒潮で育つ「土佐のかつお」や「まぐろ」、自然に囲まれて野菜や果物も豊富にでき、中でも「文旦」や「ゆず」などはたくさん採れます。今日の給食は高知県の味を楽しんでください。						
13月	しょうがごはん ぎゅうにゅう かつおのごみあげ みそあえ ぐるにふうじる デザート	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう さとも こんにやく さとう	あぶらあげ (こんぶ) ぎゅうにゅう かつお みそ なまあげ かんてん	しょうが しょうが きゅうり もやし だいこん にんじん ごぼう しいたけ ぶんたん		646 30.4
14火	おやこどん ぎゅうにゅう きんぴら なめこじる	こめ さとう あぶら ごま さとう	たまご とりにく なると ぎゅうにゅう ちいわ みそ あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん ごまつな ごぼう にんじん なめこ ねぎ		630 29.7
15水	はちみつスライスパン コーヒーぎゅうにゅう フィッシュポーション(ソース) コールスローサラダ ミネストローネ	こむぎこ さとう あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ あぶら さとう	だっしふんにゅう コーヒーぎゅうにゅう たら ぶたにく いんげん ベーコン チーズ	やさいと、さかなをパンにはさんでたべよう!! にんじん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ トマト にんにく		677 27.5
6年生 修学旅行(しゅうがくりょこう)						
16木	ひじきごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ビタミンたっぷりいため みそしる	こめ もぎ さとう あぶら	とりにく ひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ	にんじん きぬきや キャベツ にんじん ピーマン だいこん にんじん		638 35.0
6年生 修学旅行(しゅうがくりょこう)						
17金	スパゲティペロンチーノ ぎゅうにゅう てりやきチキン おなかすつきりサラダ(ドレッシング) てづくりデザート	こむぎこ オリーブオイル さとう かたくりこ さとう あぶら ナタデココ さとう	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく くわわかめ かんてん	にんじん にんにく たまねぎ ピーマン ぎゅうり もやし にんじん とうもろこし レモン もも ラフランス りんご		637 26.3
20月	敬老の日(けいろうのひ)でお休(やす)みです。					
4年生 リクエスト献立(こんだて)						
21火	さっぱりごはん ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ(おろしあじ) ピリカラきゅうり みそしる	こめ ごま パンこ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにゅう みそ さつまあげ わかめ	うめ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン だいこん しめじ きゅうり キムチ ねぎ えのきたけ		609 28.1
今日は「十五夜」お月見です。米や芋などたくさんのお作物の収穫時期を迎えることから、収穫の感謝の気持ちを込めて、旬の作物をお供えし、お祝いをするという意味があるようです。						
22水	ごはん ぎゅうにゅう にじやが なつとう みそしる おつきみだんご	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげん なつとう こうやどうふ みそ きなこ	たまねぎ にんじん しいたけ もやし あおな		759 33.0
23木	秋分の日(しゅうぶんのひ)でお休(やす)みです。					
2年生 満足(えんそく)						
24金	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそやき なすのあげびたし ひつつみ	こめ さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ みそ なす ねぎ とりにく	キャベツ ごぼう にんじん しいたけ ねぎ あおな		649 31.0
27月	ごはん ぎゅうにゅう かれいのにつけ うのはないり みそしる てづくりゼリー	こめ さとう こんにやく さとう あぶら カルピス ナタデココ ゼラチン	ぎゅうにゅう かれい とりにく おから みそ あぶらあげ いんげん かんてん	なす ねぎ ごぼう にんじん ごまつな もも		607 32.3
28火	まっちゃんあげパン ぎゅうにゅう げんきがでるソーテー マカロニのクリームに むぎごはん・ピビンパ	こめ こむぎこ さとう あぶら マカロニ バター なまクリーム こむぎこ むぎ こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	まっちゃん ピーマン もやし とうもろこし にんじん たまねぎ あおな しろいんげん しょうが にんにく ぜんまい にんじん もやし あおな		738 24.6
29水	ぎゅうにゅう あげシュウマイ ちゅうかスープ くだもの	あぶら かたくりこ こむぎこ さとう はるさめ あぶら さとう ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ ブルー		644 29.7
30木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき あおなのけんちゃんに いものこじる	こめ さとう あぶら こんにやく さとも さとう あぶら	ぎゅうにゅう さんま とうふ とりにく	あおな にんじん しめじ ごぼう ねぎ にんじん しいたけ		659 29.0

秋になりました。「読書の秋」「食欲の秋」というように、お米や魚や野菜に果物など、おいしい物がたくさんとれるようになりました。特に魚は背の青い魚がおいしい「秋」です。給食でもたくさんでするので、好き嫌なく食べましょう!!



秋の味覚
さんまを食べよう

さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字が当てられています。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB₂、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、EPAが多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。