


日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (火)	フィッシュバーガー (横割り丸パン・青さ入りホキフライ・キャベツのタルタルソース和え) マカロニスープ 真小4年 社会科見学	☆ ホキフライ ベーコン 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ コーン 白菜 たまねぎ	コッペパン マカロニ	油 タルタルソース	
2 (水)	ごはん さばほイル焼き こんにゃく炒め 五目汁	☆ さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	こんにゃく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ごぼう ねぎ	米 強化米 砂糖		
3 (木)	ライ麦コッペパン さつまいもときのこのシチュー 小松菜ともやしのソテー 原口さんの梨(新高) 	☆ 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	たまねぎ しめじ もやし 梨	ライ麦パン じゃがいも さつまいも	生クリーム バター 油	
4 (金)	ごはん 厚焼き卵 ひじきのカレー炒め しめじのみそ汁 池小5年 宿泊学習 	☆ 厚焼卵 白いんげん 竹輪 油揚げ みそ	芽ひじき 牛乳	人参	枝豆 ごぼう たまねぎ ねぎしめじ	米 強化米 砂糖 さつまいも	油	
7 (月)	ごはん 麻婆豆腐 しらすとチーズのサラダ 池小 代休	☆ 豚肉 豆腐 みそ	白ず干 チーズ 牛乳	人参	たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 強化米 砂糖 でん粉	ごま油	
8 (火)	減量キャロットパン きのこあさりの和風スパゲティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	☆ ベーコン あさり	焼のり 牛乳	人参 ねぎ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム しめじ カリフラワー	キャロットパン スパゲティ	オリーブオイル マリネドレッシング	
9 (水)	ごはん 鶏の照り焼き 切干大根の炒り煮 里手のみそ汁	☆ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ みそ	若布 牛乳	人参	にんにく しょうが ポッカレモン 千切大根 しいたけ 枝豆 たまねぎ えのき	米 強化米 砂糖 里いも	油	
10 (木)	きなこ揚げパン チキンとポテのハニーマスタードソテー オニオンスープ ブルーベリーゼリー 目の愛護 デー 	☆ 黄粉 鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参	にんにく たまねぎ 白菜 セロリ	コッペパン 砂糖 はちみつ じゃがいも ブルーベリーゼリー	油	
11 (金)	ごはん 豚丼の具 いわしのつみれ汁 川小4年 池小3年 社会科見学 千葉県の料理 	☆ 豚肉 いわし つみれ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	たまねぎ ねぎ 糸こんにゃく にんにく しょうが 大根 えのき	米 強化米 砂糖 でん粉	油	
14 (月)	スポーツの日 							
15 (火)	減量食パン いちじくジャム 肉うどん ひよこ豆の和風サラダ 真小5年 宿泊学習 	☆ 牛肉 かまぼこ ツナ ひよこ豆 かつお節	昆布 牛乳	人参	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	減塩食パン いちじくジャム うどん 砂糖	油	
16 (水)	ごはん 和風おろしハンバーグ 茎わかめのきんぴら 秋野菜の豚汁 かみかみデー 	☆ ハンバーグ 牛肉 さつま揚げ 豚肉 みそ	茎わかめ 牛乳	人参	大根 ごぼう こんにゃく しょうが しめじ ねぎ	米 強化米 砂糖 里いも さつまいも	油	
17 (木)	ミルクねじりパン 白身魚のパン粉焼き キャロットサラダ 野菜とベーコンのスープ煮	☆ ホキ ツナ ベーコン	牛乳	人参	にんにく コーン 白菜 ねぎしめじ	ミルクパン パン粉 じゃがいも	エッグゲアマヨ ネーズ	
18 (金)	ポークカレーライス (雑穀ごはん・ルウ) キャベツのレモンサラダ 全校早俵	☆ 豚肉 ロースハム	牛乳	人参	たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ コーン	米 強化米 雑穀ミックス じゃがいも	油	


おめでとうございます!
旬の果物「梨」が3日(木)に登場!
♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

川崎町で育った「梨」が登場します。品種は「新高」です。
新高は、新潟県と高知県の梨を掛け合わせてできた品種で、地名の頭文字をとって「新高」と名づけられました。果汁が多くて甘く、梨の中でも最大級に大きい(直径15cm)のが特徴です。
今回の梨は、先月のぶどうと同じ大ヶ原の原口さんが大切に育ててくださったものです。
♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

10月10日は
「目の愛護デー」

目によい働きをしてくれる
ビタミンAやアントシアニンをと
りましょう。


給食レシピ 


キョロソウラダ 

材料(4人分)

- にんじん・・・・・・1本(150g)
- コーン・・・・・・50g
- ツナ缶・・・・・・1缶
- ☆マヨネーズ・・・・40g
- ☆しょうゆ・・・・・・小さじ1/2
- ☆塩こしょう・・・・少々

作り方

- ① にんじんを千切りにし、コーンと茹でる。
- ② 水気を切り、冷蔵庫で冷ます。
- ③ ②とツナを混ぜる。
- ④ ☆の調味料を合わせ、③と和える。



日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
21 (月)	ごはん 回鍋肉 鶏団子の中華スープ	☆	豚肉 みそ 鶏肉だんご	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが もやし たけのこ きくらげ	米 強化米 砂糖 春雨	ごま油
22 (火)	ピタパン チリコンカン ベーコンと白菜のスープ みかんジュース	☆	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	たまねぎ にんにく 白菜 みかんジュース	ピタパン 砂糖 パン粉	
23 (水)	ごはん いわしかぼすレモン煮 小松菜のじゃこ和え 沢煮椀	☆	いわし 豚肉	白す干 牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう ねぎ えのき たけのこ 糸こんにゃく しいたけ	米 強化米 砂糖	
24 (木)	ごはん 鶏のから揚げ れんこんのきんぴら 小松菜のみそ汁	☆	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく れんこん こんにゃく たまねぎ えのき	米 強化米 でん粉 砂糖	油 ごま油
25 (金)	キムチごはん ほうれん草の磯辺和え もやしスープ	☆	豚肉 鶏肉	焼のり 牛乳	人参 ほうれん草	しょうが にんにく キャベツ もやし きくらげ たけのこ ねぎ	米 大麦 強化米 砂糖	キムチ ごま油 エッグケアマヨ ネーズ
28 (月)	ごはん バンバンジーサラダ 大根と厚揚げのそぼろ煮	☆	とりささみ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参	きゅうり もやし 大根 グリーンピース しょうが	米 強化米 砂糖 でん粉	すりごま ごま油
29 (火)	減塩コッペパン 豚とチキンのミンチカツ イタリアンサラダ ミネストローネ	☆	ミンチカツ 豚肉	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ コーン たまねぎ セロリ にんにく	減塩コッペパン じゃがいも 砂糖	油 イタリアンドレッシング オリーブオイル
30 (水)	ガバオライス (ごはん・具) 白いんげん豆の豆乳スープ	☆	豚肉 鶏ミンチ 大豆 ベーコン 白いんげん豆 無調整豆乳	牛乳	ピーマン 人参	にんにく たまねぎ 枝豆 ポッカレモン コーン	米 強化米 砂糖	油
31 (木)	黒糖食パン かぼちゃのハンバーグ ポテトチーズサラダ ラビオリスープ かぼちゃムース	☆	ハンバーグ 白いんげん豆 ツナ ベーコン	チーズ かぼちゃムース 牛乳	人参 小松菜	キャベツ たまねぎ 白菜	黒糖食パン 砂糖 じゃがいも ラビオリ	エッグケアマヨ ネーズ

材料等の都合により献立がかわることがあります。

地産 地消 今月の川崎町の食材・・・
梨・小松菜・さつまいも・ピーマン・米・みそ

いろいろな豆大集合

<p>大豆</p> <p>加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。</p>	<p>いんげん豆</p> <p>金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。</p>	<p>あずき</p> <p>赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。</p>
<p>えんどう</p> <p>青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。</p>	<p>ひよこ豆</p> <p>ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。</p>	<p>レンズ豆</p> <p>ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。</p>

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝ごはんを午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝ごはんぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝ごはんでおかずをたくさん食べている人の方がテストの点数が良いという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかりと食べることが大切です。

「睡眠は大切」

ねえ、授業中眠くないの？
眠くないよー

何時に寝てる？早起き早寝してみたら？

数日後……

早起き早寝すべし！授業中眠くない

よーっ！次は8時に寝て4時に起きよー！

それは早すぎ

夕方眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性ががあります。睡眠不足が続くと記憶力や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早寝早起きで生活リズムを整えましょう。