

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<b>げんりょうごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>みそにこみうどん</b> うどん 60 黄 あぶらあげ 5 赤 とりにく 20 赤 かまぼこ 6 赤 はくさい 15 緑 ねぎ 5 緑 (はちょうみそ6 みそ 4 ) (さとう 0.3 みりん 1 ) (かつおだし 1.5 ) <b>ひじきサラダ</b> ひじき 2 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (ねぎごまドレッシング 5 ) <b>うめぼし</b> 1こ 619	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>すきやき</b> ぎゅうにく 35 赤 はくさい 55 緑 いとこんにやく 20 黄 やきどうふ 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 ぶ 3 黄 しろねぎ 5 緑 (さけ 2 しょうゆ(濃) 8.5 ) (さとう 4 ) <b>ちくわのみそドレッシングあえ</b> ちくわ 5 赤 (さとう 0.25 しょうゆ(淡)0.25 ) キャベツ 25 緑 ほうれんそう 10 緑 しょうが 0.7 緑 (みそ 4 さとう 3 ) (す 3 ) 658	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのパリパリやき</b> とりにく 60 赤 (にんにく 1 しお 0.2 ) (こしょう 0.02 ) <b>かいそうサラダ</b> かいそうミックス1 赤 きゅうり 10 緑 コーン 10 緑 たまねぎ 5 緑 (ちゅうかドレッシング 5 ) <b>たまごとやさいのスープ</b> ベーコン 5 赤 たまご 20 赤 はくさい 40 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 しゅんぎく 10 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4 ) (しお 0.1 こしょう 0.02 ) 635	<b>げんきっ子こんだて</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>いかのてんぷら</b> 1ヶ 赤 <b>せんぎりだいこんのいりに</b> ぶたにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 せんぎりだいこん11 緑 いんげん 10 緑 こうやどうふ 3 赤 (かつおだし 1.5 しょうゆ(濃) 6 ) (さとう 3 さけ 1 ) (しお 0.1 ) <b>紀の川柿</b> 1/8こ 緑  690	<b>むぎごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>はっぼうさい (うずら卵ぬき)</b> ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 えび 20 赤 いか 20 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 70 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 もやし 20 緑 しょうが 2 緑 (ちゅうかスープ7.8 だんご 2.5 ) <b>だいがくいも</b> さつまいも 50 黄 (さとう 4 しょうゆ(濃) 0.8 ) (す 0.3 ) 696
10	11	12	13	14
<b>たい</b> <b>いく</b> <b>ひ</b> <b>体育の日</b>  619	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ハンバーグのわふうきのソース</b> ハンバーグ 1こ 赤 きのごミックス 4 緑 (しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 ) (す 0.37 かつおだし 0.05 ) (でんぶん 0.3 ) <b>ボイルブロッコリー</b> ブロッコリー 25 緑 (とうふマヨドレッシング 1ひくら ) <b>コーンポタージュスープ</b> ベーコン 7 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 じゃがいも 20 黄 コーンクリーム 9 緑 コーン 10 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 パセリ 0.5 緑 (ポタージュのもと8 スープストック0.5 ) (しお 0.25 こしょう 0.02 ) 753	<b>しめじごはん</b> 黄 牛乳 赤 ごはん 黄 しめじ 20 緑 (ごもくごはんのもと 28 ) <b>さんまのおろし</b> 1きれ 赤 <b>ごまあえ</b> はくさい 40 緑 こまつな 25 緑 ごま 2 黄 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃) 2.5 さとう 1 ) <b>みそしる</b> とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 なす 10 緑 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5 ) 709	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>秋のかおりシチュー</b> ぶたにく 20 赤 さつまいも 45 黄 しめじ 5 緑 マッシュルーム 5 緑 だいこん 20 緑 たまねぎ 60 緑 くり 5 黄 にんじん 15 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 スキムミルク 2 赤 (カレー汁のもと8 コンソメ 0.5 ) (しお 0.1 こしょう 0.02 ) <b>ほうれんそうサラダ</b> ハム 6 赤 ほうれんそう 25 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃) 2 さとう 0.6 ) (す 0.6 あぶら 0.8 ) <b>みかん</b> 1こ 緑 661	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ぶたにくのカレーあげ</b> ぶたにく 55 赤 でんぶん (おろししょうが0.5 さけ 1 ) (しょうゆ(濃) 2 カレーこ 0.4 ) <b>はくさいのこんぶあえ</b> はくさい 40 緑 みずな 10 緑 しおこんぶ 2 赤 <b>チンゲンサイのスープ</b> ベーコン 15 赤 たまご 15 赤 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 (しょうゆ(淡) 6 さけ 1 ) (ごまあぶら 0.2 ちゅうかスープ0.8 ) (とりがらすープ7.7 でんぶん 1.6 ) 686
17	18	19	20	21
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>マーボーあつあげ</b> あつあげ 70 赤 ぶたミンチ 20 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 たまねぎ 60 緑 ねぎ 10 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 (あぶら 0.5 さけ 1 ) (みりん 0.4 しょうゆ(濃) 4 ) (さとう 2 はちょうみそ6.5 ) (トウモロコシ 0.02 ちゅうかスープ 1 ) (でんぶん 2 ) <b>ちゅうかサラダ</b> はるさめ 6 黄 ハム 8 赤 キャベツ 35 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 みずな 10 緑 ごま 2 黄 (さとう 2 しょうゆ(濃) 4.5 ) (す 2 ごまあぶら 1 ) 749	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>やきざかな (ほっけ)</b> ほっけかんぼし 1きれ 赤 <b>おひたし</b> はくさい 40 緑 しゅんぎく 20 緑 しめじ 10 緑 かつおぶし 0.5 赤 (しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8 ) <b>こうやどうふのたまごとじ</b> ひねどり 20 赤 たまご 25 赤 えび 10 赤 こうやどうふ 7 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 ねぎ 5 緑 あぶらあげ 5 赤 (かつおだし 1.5 しょうゆ(淡) 6 ) (さとう 2.2 みりん 1.5 ) 716	<b>楽うまパン</b> 黄 牛乳 赤 パン 黄 コーン 25 緑 ツナ 25 赤 たまねぎ 5 緑 (マヨネーズ 6 ) かんたん朝ごはんレシピより <b>ミンチカツ</b> 1こ 赤 緑 ソースこびくる 1ひくら <b>キャベツのスープに</b> ぎゅうミンチ 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 キャベツ 40 緑 (コンソメ 1.6 しお 0.2 ) (こしょう 0.02 しょうゆ(濃)0.74 ) 784	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>とうふとえびのチゲ</b> とうふ 30 赤 あさり 15 赤 えび 20 赤 ぶたにく 10 赤 いか 10 赤 はくさい 30 緑 こんにゃく 20 黄 にんにく 0.5 緑 にら 5 緑 ごま 1 黄 (みそ 7.5 みりん 1 ) (コチユジャン 1 さけ 2 ) (トウモロコシ 0.2 こしょう 0.01 ) (ちゅうかスープ1 ごまあぶら 1 ) <b>ボイルやさい</b> ブロッコリー 15 緑 キャベツ 20 緑 コーン 5 緑 (あおじそドレッシング 4.5 ) <b>お米のムース</b> 1こ 黄赤 680	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ぎゅうにくときりぼしのあまからに</b> ぎりぼしだいこん6 緑 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 10 緑 にら 13 緑 こんにゃく 10 黄 しいたけ 1 緑 ごぼう 10 緑 れんこん 6 緑 ごま 3 黄 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(濃) 6 さけ 1 ) (さけ 2 ちゅうかスープ0.8 ) (みりん 2 さとう 4 ) <b>たくあんあえ</b> たくあん 11 緑 はくさい 40 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)0.2 ) <b>にゅうさんきんいりょう</b> 1ほん 赤 681
24	25	26	27	28
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さんまのしおやき</b> さんま 1きれ 赤 (しお 0.4 ) <b>ゆずふうみのそくせきづけ</b> はくさい 40 緑 みずな 20 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃) 3.5 さとう 0.5 ) (いちみつがらし 0.01 ゆずがじゅう 0.1 ) <b>あさりのみそしる</b> あさり 10 赤 さつまいも 25 黄 しめじ 5 緑 こんにゃく 5 黄 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5 ) 718	<b>げんりょうパン</b> 黄 牛乳 赤 <b>とんこつラーメン</b> ちゅうかめん 60 黄 やきぶた 10 赤 もやし 15 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 キャベツ 20 緑 とうにゅう 15 赤 (とりがらすープ8 とんこつスープ15 ) (ガーリックパウダー0.2 ちゅうかスープ1.2 ) (さけ 1 こしょう 0.03 ) <b>じゃこサラダ</b> だいこん 25 緑 みずな 15 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2.5 しょうゆ(淡) 2.5 ) (す 3.3 ) <b>かき</b> 1/4こ 緑 679	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのスパイシーやき</b> とりにく 60 赤 (にんにく 0.5 オルガバ 0.03 ) (しょうゆ(濃) 1.8 こしょう 0.02 ) (しお 0.2 ) <b>カラフルサラダ</b> にんじん 5 緑 ブロッコリー 15 緑 黄パプリカ 5 緑 キャベツ 20 緑 (あおじそドレッシング 5 ) <b>ワンタンスープ</b> ワンタン 25 赤黄 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 はくさい 20 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 5 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(淡) 5 さけ 1 ) (とりがらすープ6 ちゅうかスープ 1 ) 658	<b>きりめいりパン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ボイルソーセージ</b> 1ほん 赤 ケチャップこびくる 1ひくら <b>かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ 20 緑 じゃがいも 25 黄 ハム 6 赤 きゅうり 5 緑 たまねぎ 5 緑 (マヨネーズ 6 す 0.4 ) (しお 0.15 さとう 0.3 ) <b>きのこスープ</b> ベーコン 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 しめじ 8 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 マッシュルーム 5 緑 (コンソメ 1.8 しょうゆ(淡) 1.4 ) (しお 0.1 こしょう 0.02 ) 637	<b>カレーライス</b> 牛乳 赤 <b>むぎごはん</b> 黄 じゃがいも 50 黄 ぎゅうにく 35 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 65 緑 レンズまめ 3 赤 モロッコまめ 5 緑 しょうが 0.5 (にんにく 0.5 しょうが 0.25 ) (カレールー 13 カレーこ 0.25 ) (スープストック0.5 ケチャップ 3 ) (しお 0.13 ソース 1 ) <b>柿いりフルーツヨーグルト</b> ミックスフルーツ45 緑 ヨーグルト 20 赤 パナナ 20 緑 かき 10 緑  766


31
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さけのきんざんじみそやき</b> さけ 1きれ 赤 (しお 0.1 さけ 2 ) (きんざんじみそ10 たまねぎ 10 ) (しょうゆ(濃) 1.5 マヨネーズ 8 ) <b>ゆかりあえ</b> キャベツ 35 緑 ゆかり 0.5 緑 <b>すましじる</b> とうふ 30 赤 えのきたけ 7 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 7 黄 ねぎ 5 緑 ぶ 2 黄 (しょうゆ(淡) 4 しお 0.65 ) (かつおだし 1.5 だしこんぶ 0.8 ) 656

## 今月のよてい

10月3日(月)・・・梅干しは和歌山県より  
小学生に提供されるものです。


10月6日(木)・・・げんきっ子こんだて  
今月のテーマは『紀の川柿』です。

10月20日(木)・・・高野口小学校のみなさんによる  
セレクト給食(デザート)です。



## 橋本市でとれた今月のやさい

たまねぎ・かき・きのかわがき・きゅうり・にんにく・ほうれんそう・こまつな・しゅんぎく・みずな・なす・ねぎ・さつまいも・だいこん・かぼちゃ・ブロッコリー・モロッコまめ・みかんを取り入れる予定です。



# 食べ物のはたらきを知ろう！

食べ物は、体の中でのはたらきによって、おもに3つのグループに分けられます。

## 黄のグループ



おもに熱や力のもとになる

もりもりパワーのもとだよ。

## 赤のグループ



おもに体をつくる

体が大きく成長するよ。

## 緑のグループ



おもに体の調子を整える

病気に負けない体になるよ。

☆各グループから、かたよらないようバランスよく食べましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」です。

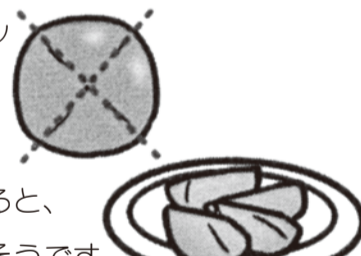
食べ物に含まれる栄養成分には、目によいはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニンや魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれます。



しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べることではなく、毎日バランスのとれた食生活をする事です。また日頃から本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

## かきの上手な切り方と保存法

かきは、へたに近い方が甘みが少なく、反対側の「花落ち」という部分や種の回りが甘みが強いです。ですから縦にくし形に切ると、どれを食べても同じ甘さになります。また、切るときに種に包丁を入れないためには、表面に縦方向に走るわずかな溝を見つけ、その溝に沿って切ります。溝は4本あります。かきは、収穫された後も呼吸をしているので、2～3日で柔らかくなります。シャキシャキ感を保ちたい人は、へたから水分が蒸発するので、へたの部分に湿らせたティッシュの上に乗せ、袋などに入れて冷蔵庫に保存すると、しばらくはもつそうです。



## 給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

豆腐	1/3丁	みそ	大さじ1と1/2
えび	80g	みりん	小さじ1
あさりむき身	60g	コチュジャン	小さじ1
豚肉	40g	酒	小さじ2
いか	40g	豆板醤	小さじ1/5
白菜	120g	淡口しょうゆ	小さじ1
こんにゃく	1/3丁	中華スープ	大さじ1/2
にんにく	1かけ	こしょう	少々
にら	1/5束	ごま油	小さじ1
ごま	小さじ1強	水	240cc

《作り方》

- 白菜は2cm幅、にらは3cm、にんにくはみじん切りにする。こんにゃくは食べやすい大きさに切り下ゆです。豆腐は大きめのさいの目切り、いかは短冊に切る。
  - 鍋にごま油をひき、にんにくを炒め香りが出たら、豚肉、いか、あさり、えびの順に炒め、水を加える。
  - 煮立ったら、混ぜ合わせておいたAの調味料を加える。
  - こんにゃく、白菜、みそ、豆腐の順に加えて煮る。
  - にらを加えて一煮立ちしたら、ごまを加えて混ぜ、火を消す。
- ※ごまはすっておくと、さらにおいしくなります。



## ～とうふとえびの干ゲ～