

## 今月のよてい


10月19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。  
※中学校分はセンターで用意します。

10月21日(水)…高野口小学校、信太小学校のみなさんによるセレクト給食(おかず)です。

10月29日(木)…げんきっ子こんだて  
今月のテーマは「紀の川柿」です。


はしもとし  
橋本市でとれた  
今月のやさい

なす・むきんにく・みかん  
・柿・にんじん・ほうれん草  
・かぼちゃ・みずな・だいご  
ん・きゅうり・こまつな・さ  
つまいも・ねぎ・しゅんぎく  
を取り入れる  
予定です。



木 1		金 2	
パン	黄 牛乳 赤	ひつまぶしふう	牛乳 赤
ハンバーグのわふうきのソース	ハンバーグ 12 赤 きのこミックス 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	ごはん あなご 40 赤 (さとう 3 みりん 2) (しょうゆ(濃) 4 ぎざみのりこぶくろ 1ふくら 赤)	ごはん あなご 40 赤 (さとう 3 みりん 2) (しょうゆ(濃) 4 ぎざみのりこぶくろ 1ふくら 赤)
ボイルブロッコリー	ブロッコリー 25 緑 (あおじそドレッシング 4.2)	すましじる	とうふ 35 赤 えのきたけ 7 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 7 赤 ねぎ 5 緑 心 2 赤 (しょうゆ(淡) 4 しお 0.65) (かつおだし 1.5 だしこんぶ 0.8)
コーンポタージュスープ	ベーコン 7 赤 にんじん 15 黄 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 9 スープストック0.5) しお 0.25 こしょう 0.02	えだまめ	40 緑
	730		668

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーあつあげ 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) はりはりづけ せんぎりだいごん3 緑 きゅうり 15 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 (しょうゆ(濃) 2 す 2.5) さとう 2.5	ごはん 黄 牛乳 赤 いかのてんぷら 1ヶ赤 ひじきのいために ひねどり 10 赤 じゃがいも 30 黄 こんにゃく 15 黄 だいご 15 赤 ひじき 3 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 ちくわ 10 赤 いんげん 5 緑 れんこん 5 緑 (さとう 3 しょうゆ(濃) 7 さけ 1 かつおだし 0.3)	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのバリバリやき とりにく 60 赤 (にんにく 1 しお 0.2) こしょう 0.02 かいそうサラダ かいそうミックス0.8 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) たまごとやさいのスープ 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)	げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 チゲふううどん うどん 60 黄 ぶたにく 20 赤 はくさいキムチ20 緑 にんじん 10 緑 にら 6 緑 わかめ 0.7 赤 あぶらあげ 5 赤 もやし 15 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(淡) 3 みりん 1.7 しお 0.2 あぶら 0.5) かつおだし 1 ひじきサラダ 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 (ねぎごまだレッシング 5) りんご 1/4こ 緑	ハヤシライス 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 マッシュルーム10 緑 ビーマン 5 緑 にんにく 0.5 緑 (ハヤシルウ 10 スープストック0.5 しるワイン 1 リンゴピューレ 1 ケチャップ 2.6 ソース 1 しお 0.4 こしょう 0.02) ボイルやさい ブロッコリー 15 緑 キャベツ 20 緑 コーン 5 緑 (わふうごまだレッシング 4.5) にゅうさんきんいんりょう 1ぼん 赤
692	696	626	662	705

1 2	1 3	1 4	1 5	1 6
たいいひ 体育の日 	パン 黄 牛乳 赤 フライドチキン とりにく 60 赤 でんぶん 20 赤 (しお 0.15 しるワイン 1.5 しょうゆ(濃) 2 くれーこ 0.08) ガーリックパウダー0.2 はるさめスープ ぶたにく 10 赤 はるさめ 6 黄 しいたけ 1 緑 こまつな 10 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 (ちゅうかスープ2.5 でんぶん 1.8) かき 1/4こ 緑	ごはん 黄 牛乳 赤 はっぼうさい ぶたにく 20 赤 うずらたまご 20 赤 えび 20 赤 いか 20 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 60 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 もやし 20 緑 にんじん 15 緑 しょうが 2 緑 (ちゅうかスープ2.8 でんぶん 2.5) だいがくいも さつまいも 50 黄 (さとう 4 しょうゆ(濃) 0.8) す 0.3 ござかなアーモンド 1ふくら 赤黄	きりめいりパン 黄 牛乳 赤 ボイルソーセージ 1ぼん 赤 (ケチャップこぶくろ 1ふくら) かぼちゃサラダ 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) きのこスープ ぶたにく 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 みずな 10 緑 (コンソメ 1.8 しょうゆ(淡) 1.4 しお 0.1 こしょう 0.02)	しめじごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 しめじ 20 緑 (ごもくごはんのもと 28) さんまのおろしに 1きれ 赤 ゆかりあえ キャベツ 35 緑 ゆかり 0.5 緑 みそしる 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)
	747	733	644	649

1 9	2 0	2 1	2 2	2 3
ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのいそべあげ ほねくあげ 1まい 赤 (あおのり 0.3 てんぶらこ 6) せんぎりだいごんのいりに ぶたにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 せんぎりだいごん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) うめぼし 1こ 緑 梅干しで元気!キャンペーン	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのてりやき とりにく 60 赤 (しょうゆ(濃) 2 さけ 2.1) (しお 0.2) (しょうゆ(濃)2.7 さとう 2) (みりん 0.9 でんぶん 0.3) たくあんあえ 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) けんちんじる とうふ 18 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 だいごん 15 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 みりん 1.5 しょうゆ(淡) 5 しお 0.4)	楽うまパン 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 レシビより ミンチカツ 1こ 赤 (ソースこぶくろ 1ふくら) キャベツのスープに 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)	ごはん 黄 牛乳 赤 かみなりどうふ とうふ 40 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑 ごぼう 10 緑 ねぎ 5 緑 こんにゃく 20 黄 だいごん 20 緑 (みりん 1 しょうが 0.5 ごまあぶら 0.5 さとう 2 ちゅうかスープ0.5 しょうゆ(濃) 4.2 でんぶん 1) はくさいのこんぶあえ はくさい 40 緑 みずな 10 緑 しおこんぶ 2 赤 なっとう 1こ 赤	カレーライス 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 35 黄 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 なす 5 緑 かぼちゃ 15 緑 ビーマン 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 (カレールウ 13 カレーこ 0.25 スープストック1 ケチャップ 3) しお 0.13 ソース 0.75) 柿いりフルーツヨーグルト ミックスフルーツ45 緑 ヨーグルト 20 赤 バナナ 20 緑 かき 10 緑
653	629	784	634	770

2 6	2 7	2 8	2 9	3 0
ごはん 黄 牛乳 赤 さばのたつたあげ さば 1きれ 赤 でんぶん (おろししょうが0.5 しょうゆ(濃) 4.5) さけ 1.5 みりん 1.5) ごまあえ はくさい 40 緑 こまつな 25 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)2.5 さとう 1) あさりのみそしる 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)	パン 黄 牛乳 赤 秋のかおりシチュー 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 だいごん 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 (カレールウのもと8 コンソメ 0.5) しお 0.1 こしょう 0.02) ほうれんそうサラダ 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) みかん 1こ 緑	ごはん 黄 牛乳 赤 あきさけのおこうじやき あきさけ 1まい 赤 (しおこうじ 4) ゆずふうみのそくせきづけ 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) かわりきんぴら ぶたにく 20 赤 さつまいも 15 赤 くきわかめ 5 赤 にんじん 15 緑 ごぼう 25 緑 たまねぎ 30 黄 いんげん 5 緑 こんにゃく 20 黄 あぶらあげ 5 赤 れんこん 5 緑 (かつおだし 0.3 さとう 3) (しょうゆ(濃) 6 さけ 1) みりん 1	げんきっ子こんだて こくとうパン 黄 牛乳 赤 みそラーメン 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 コーン 5 緑 キャベツ 20 緑 ねぎ 5 緑 なた 5 赤 (とりがらすープ8 みそラーメンのもと15) じゃこサラダ だいごん 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 あぶら 0.5)	ビビンバ 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうミンチ 20 赤 ぶたミンチ 25 赤 ぜんまい 5 緑 (にんにく 0.5 しょうが 0.5) (しょうゆ(濃)3.8 さとう 2.1) にんじん 10 緑 もやし 30 緑 ほうれんそう 20 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)3.4 さとう 1.9) ごまあぶら 0.8 トウバンジャン0.15)
749	666	671	639	671

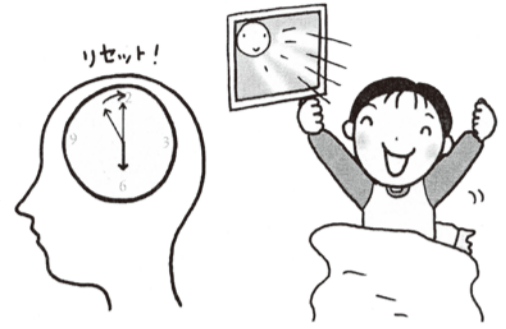
# 思いっきり活動するために大切な朝の時間

1日を元気に過ごすためのポイントとなるのが、朝の過ごし方です。気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることの大切さをあらためて確認しましょう。

## 朝の光と体内時計

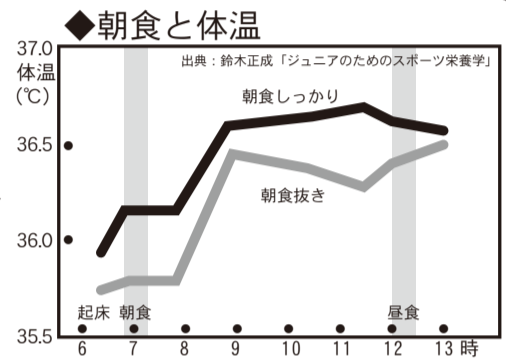
朝目覚め、夜眠くなるように、私たちの体はあるリズムに従って動いています。

このリズムをコントロールするのが、「体内時計」というしくみです。体内時計は朝の光を浴びることで、毎日リズムを整えています。朝の光をしっかり浴びないと体内時計のずれが広がり、生活リズムを乱す原因になります。



## 朝ごはんと体温

朝ごはんは、朝の光と同様に、体を目覚めさせるための要素です。朝ごはんを食べないと体温がなかなか上がらず、たとえ体を動かして一時的に上げてても、運動後すぐに下がり、昼食まで低い体温が続いて元気に活動できないことがわかります。



## 朝ごはんと脳

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。とくに脳は、重さは体重の2パーセントほどに過ぎませんが、体全体の20パーセントものエネルギーを消費する大食漢です。朝ごはんをしっかり脳にエネルギーをチャージして、毎日フル回転させましょう。



# 柿～kaki～の季節がやってきました。

### ビタミンCがたっぷり

ビタミンCの量が、いちごやキウイと同じぐらい多いフルーツです。

### ビタミンAもたっぷり

黄色のもとはカロテンの一種で体内でビタミンAになります。皮ふや粘膜をじょうぶにし、かぜ予防にも役立ちます。

### 甘みもたっぷり

砂糖が貴重品だった昔は、干しがきはハチミツとならんで大切な甘味調味料でした。干しがきの表面の白い粉も糖の一種です。

### 黒い斑点も食べられます!

黒い斑点の正体は、渋味のもとタンニンが固まったものです。水に溶けなくなるので、かきの甘さだけを味わうことができます。タンニンには抗酸化作用や口臭を予防する効果もあります。

かきは日本で古くから食べられてきた果物です。英語でも“Kaki”といいます。サラダに加えたり、いためにしてもおいしいですよ。またぜひ干しがきも味わってみてくださいね。



## 給食のレシピ紹介

《材料》 4人分

豚肉	100g	牛乳	1/2カップ
玉ねぎ	1個	クリ-ムチーズの素 28g コンソメ 2.5g(1/2個) 塩 少々 こしょう 少々	
にんじん	1/2本		
大根	厚さ3cm位		
さつまいも	中1本		
おき栗	4粒		
しめじ	1/4パック	スキムミルク	小さじ1
マッシュルーム	20g(2個)		
水	2カップ		

※給食センターでは、スキムミルクを使用しています。カルシウムがとれ、味もコクが出ておいしいです。

## ～秋の香りシチュー～

《作り方》

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんは乱切り、さつまいも・大根は大きめのさいの目切りにする。おき栗は半分に切る。しめじは石づきを取り、小さいふさに分ける。スキムミルクはぬるま湯で溶いておく。
- ② 豚肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを加えこがさないようにさらに炒め、水を加え煮る。
- ③ ②の材料に火が通れば、さつまいも、大根と栗を加える。
- ④ さつまいも・大根がやわらかくなれば、調味料を加え煮る。
- ⑤ 牛乳、しめじ、マッシュルームを加え、煮込めばできあがり。

