



10月の献立表



弘前市立百沢小学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・いわし煮付け ・キャベツののり和え ・豚汁	・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ウサギのハンバーグ ・オニオンサラダ ・ブロッコリースープ	小教研 	☆ざるうどん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・さつまいもの天ぷら ・いんげんのゴマ和え ・りんご	おやこどん ・親子丼 ぎゅうにゅう ・牛乳 ☆ゆかり和え ・豆腐のみそ汁
9日	10日	11日	12日	13日
体育の日 	・ごはん ・ジョア ・豚肉のみそ炒め ・小松菜のマヨネーズ和え ・ふのすまし汁	・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・さんま塩焼き ・大根とツナのとえ物 ・じゃがいものみそ汁	・コッペパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ハムカツ ・もやしサラダ ・春雨スープ	三重県の郷土料理 ・肉ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ちやつ ・みそかきたま汁
16日	17日	18日	19日	20日
・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・れんこんとエビの寄せ揚げ ・ちくわの和え物 ・さつまいも汁	・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・むし鶏のネギソースがけ ・白菜の辛子和え ・キャベツのみそ汁	・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・さばしょうが煮 ・キャベツの塩昆布和え ・玉ねぎのみそ汁	・みそラーメン ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ギョウザ(3個) ・きくらげとチンゲン菜の卵炒め	・わかめごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・厚焼き玉子 ・切干大根の炒め煮 ・きのこのみそ汁
23日	24日	25日	26日	27日
・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・赤魚の塩麴焼き ・じゃがいもとひじきの炒め物 ・厚揚げのみそ汁	・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・肉団子(3個) ・フキの炒め煮 ・みそおでん	・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・春巻き ・大根ナムル ・ワンタンスープ	・こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう ・牛乳 ・オムレツ ・豚サラダ ・パンプキンスープ	・チキンカレー ぎゅうにゅう ・牛乳 ・福神漬け ・フルーツデザート
30日	31日	☆目によい食べ物を食べましょう☆ 10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。 		
・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・シューマイ(3個) ・野菜のオイスター炒め ・チンゲン菜の中華スープ	・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・かぼちゃコロッケ ・野菜のごま酢和え ・ひじきのみそ汁			

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。
 5日のざるうどん、6日ゆかり和えはチャレンジリクエストメニューです。
 ◆は栄養士訪問予定日です。

よくかんで、味わって食べましょう!

お米をはじめ、さまざまな作物がみのりの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬に美味しい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは?そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。



五感を使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ



耳=聴覚

かんだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

舌=味覚

うま味

(5つの基本味)

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ

甘味・酸味・苦味・塩味

えぐみ・しびみ