



School-Lunch MENU



残暑もついに終わりを迎え、季節が秋へと移り変わってきました。美しい紅葉を楽しむ時期が近づいていますね。





最近では朝と夕方には肌寒さを感じるようになってきましたが、寒い日には身体を温めるスープやみそ汁、鍋料理を食べるのをおすすめします。きのこ、なす、じゃがいもなど季節の食材を使うのも良いですね。みそ汁や鍋料理などの日本食によく使われる出汁ですが、本格的な出汁を小さい頃から飲んでいると、大人になっても旨味を敏感に感じる事ができるそうですよ。おいしい出汁が取れたら、ひと口飲んですぐに鼻から大きく息を吐くと出汁の香りを感じることができます。

季節の変わり目のこの時期、体調を崩さないように早寝・早起き、そしてたくさんご飯を食べましょう。毎日元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。



10月の予定献立

(World Lunch はチリです)

日にち	メニュー	あか	きいろ	みどり	えいようか
1日 (火) 	ゆかりごはん チーズ ジンギスカンふう きゅうりとコーンサラダ ABCスープ フルーツ	ぶたにく ベーコン チーズ	こめ マカロニ	もやし ピーマン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ フルーツ	熱)400 蛋)13.8 脂)12.7
3日 (木)	カレーライス ブロッコリーの おかかあえ きゅうにゅう フルーツ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 	にんじん たまねぎ なす りんご ブロッコリー フルーツ	熱)471 蛋)13.7 脂)16.8
7日 (月) 	カラフルピラフ フルーツ セサミチキン ハムコーンのサラダ ぐだくさんやさいスープ	ハム とりにく ひよこまめ ベーコン	こめ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン セロリ フルーツ	熱)382 蛋)17.0 脂)8.8
8日 (火)	さんさいうどん ポテトサラダ ヨーグルト フルーツ	きざみあげ なると ヨーグルト	うどん じゃがいも	さんさい ミノトマト ながねぎ にんじん しいたけ きゅうり りんご フルーツ	熱)423 蛋)17.2 脂)12.7
10日 (木)	やきぶたチャーハン シューマイ ラーメンサラダ ちゅうかスープ フルーツ	チャーシュー とりひきにく 	こめ めん	にんじん しいたけ ながねぎ だいこん オクラ フルーツ	熱)431 蛋)15.0 脂)10.2

15日 (火) 	とりミックスどん キャベツとパプリカの ツナマヨあえ ぎゅうにゅう フルーツ	あつあげ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ	しいたけ こまつな たまねぎ たけのこ にんじん パプリカ キャベツ フルーツ	熱)440 蛋)15.7 脂)16.5
17日 (木)	らいむぎパン チーズ パステルデチョコロ トマトとたまねぎの サラダ カスエラ フルーツ	あいびきにく とりにく たまご ぶたにく チーズ	パン じゃがいも 	コーン にんじん いんげん たまねぎ かぼちゃトマト きゅうり フルーツ	熱)402 蛋)14.6 脂)17.5
21日 (月)	あんかけやしそば だいがくいも ぎゅうにゅう フルーツ	えび いか ぶたにく ぎゅうにゅう	めん さつまいも	にんじん たけのこ はくさい しいたけ ちんげんさい たまねぎ フルーツ	熱)395 蛋)15.2 脂)12.1
24日 (木) 	わかめごはん フルーツ しろみさかなフライ ベーコンソテー クリームシチュー	ほき ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	わかめ しめじ ブナピー たまねぎ ブロッコリー にんじん フルーツ	熱)414 蛋)13.4 脂)13.4
28日 (月)	にくいためどん きりぼしだいこんのマリネ ぎゅうにゅう フルーツ	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ	メンマ たまねぎ パプリカ キャベツ きりぼしだいこん にんじん フルーツ	熱)462 蛋)16.3 脂)17.0
29日 (火) お誕生会 	たきこみごはん とりのてりやき カラフルサラダ まいたけのみそしる デザート	とりにく とうふ ハム	こめ 	しいたけ にんじん なめこ まいたけ ながねぎ たまねぎ しめじ ブロッコリー マッシュルーム	熱)459 蛋)17.0 脂)13.4
31日 (木) Halloween Party	クロワッサン バターロール かぼちゃがたハンバーグ かぼちゃサラダ ミネストローネ デザート	ぶたにく ベーコン ツナ	パン 	かぼちゃ きゃべつ たまねぎ きゅうり にんじん トマト セロリ じゃがいも	熱)411 蛋)10.7 脂)24.8

☆ World Lunch10月はチリのお料理です。

☆ 都合により材料が変わることがありますので、ご了承下さい。

☆ 31日(木)はハロウィーンパーティでスモーガスボード(バイキング形式)を行います。

チリ料理

パステルデチョコロ

…ひき肉と卵の上にとうもろこしペーストを乗せて焼いたもの。「とうもろこしのケーキ」という意味で、チリでは一般的なおかずです。

カスエラ…鶏肉やじゃがいも、たまねぎをお米と一緒に炊く煮物(スープ)。



10月29日について

10月29日はおたのしみクッキングの日となり、お子さま達に給食のメニューのどれかをお手伝いして頂きます。どのメニューをお手伝いするのかは「おたのしみ」です。

当日には、お子さまに何を作ったのかぜひ聞いてみてくださいね。