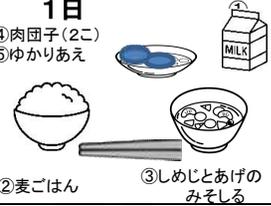
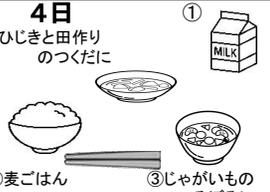
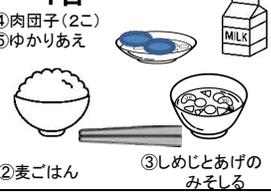
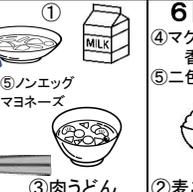
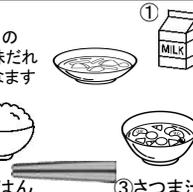
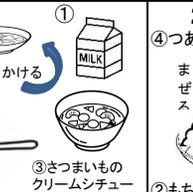


	月	火	水	木	金	
献立	<p><b>10月10日は、目のあいデーです。目に優しい生活を心がけましょう。</b></p> <p>目の健康と栄養</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>ビタミンA</b></p>  <p>ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、体内で必要に応じてビタミンAになります。油で調理すると吸収率が高まります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>ビタミンB群</b></p>  <p>ビタミンBは眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれます。ビタミンB<sub>12</sub>は目の疲労回復に役立つといわれます。納豆、卵、まぐろ、さけなどに多く含まれています。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>ビタミンC、E</b></p>  <p>強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけなどに多く含まれています。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>ルテイン</b></p>  <p>野菜などの色のものになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。</p> </div> </div>			<p><b>10月の平均栄養量</b></p> <p>エネルギー 小 652Kcal 中 830Kcal たんぱく質 小 26.5g 中 34.3g 脂肪 小 25.1% 中 24.1% (エネルギーに対して)</p> <p><b>串木野地域の学校給食費の引き落としは11月1日(月)になります。</b></p>		<p><b>1日</b></p> <p>④肉団子(2こ) ⑤ゆかりあえ</p>  <p>②麦ごはん ③しめじとあげのみそ汁</p>
	小 627 kcal 中 743 kcal 小 24.5g 中 28.2 g					
献立	<p><b>4日</b></p> <p>④ひじきと田作りのつくだに</p>  <p>②麦ごはん ③じゃがいものそぼろに</p>	<p><b>5日</b></p> <p>④さつまいも豆のマヨサラダ</p>  <p>②バターパン ③肉うどん</p>	<p><b>6日</b></p> <p>④マグロの香味だれ</p>  <p>②麦ごはん ③さつまいも</p>	<p><b>7日</b></p> <p>④フルーツポンチ</p>  <p>②コッパン ③森のシチュー</p>	<p><b>8日</b></p> <p>④豚肉のしょうが炒め</p>  <p>②麦ごはん ③けんちん汁</p>	
	 <p>エネルギー 小 679kcal 中 845 kcal たんぱく質 小 25.7g 中 32.8 g</p>	 <p>エネルギー 小 623kcal 中 827 kcal たんぱく質 小 26.9g 中 35.1 g</p>	 <p>エネルギー 小 660kcal 中 813 kcal たんぱく質 小 32.2g 中 39.5 g</p>	 <p>エネルギー 小 642kcal 中 869 kcal たんぱく質 小 25.5g 中 35.5 g</p>	 <p>エネルギー 小 618kcal 中 791 kcal たんぱく質 小 25.9g 中 34.4 g</p>	
献立	<p><b>11日</b></p> <p>④たかひじきの炒め物</p>  <p>②麦ごはん ③炒りどり</p>	<p><b>12日</b></p> <p>④レバーとポテトの仲良し揚げ</p>  <p>②ミルクパン ③ホワイホワタン</p>	<p><b>13日</b></p> <p>④さばのごまだれ焼き</p>  <p>②麦ごはん ③白菜とあさりのみそ汁</p>	<p><b>14日</b></p> <p>④ごぼうとタツツのサラダ</p>  <p>②黒糖パン ③カラフルピーズ</p>	<p><b>15日</b></p> <p>④パンサンスー</p>  <p>②麦ごはん ③麻婆豆腐</p>	
	 <p>エネルギー 小 704 kcal 中 868 kcal たんぱく質 小 25.6g 中 32.1 g</p>	 <p>エネルギー 小 681 kcal 中 893 kcal たんぱく質 小 27.0g 中 37.3 g</p>	 <p>エネルギー 小 612 kcal 中 765 kcal たんぱく質 小 31.85g 中 40.7 g</p>	 <p>エネルギー 小 669 kcal 中 920 kcal たんぱく質 小 28.5g 中 40.0 g</p>	 <p>エネルギー 小 634 kcal 中 814 kcal たんぱく質 小 25.4g 中 33.7 g</p>	
献立	<p><b>18日</b></p> <p>④きびなごのいらだれかけ</p>  <p>②麦ごはん ③秋の味覚汁</p>	<p><b>19日</b></p> <p>④マスタードサラダ</p>  <p>②コッパン ③きのこのスパゲッティ</p>	<p><b>20日</b></p> <p>④ピリ辛みそごはんの具</p>  <p>②麦ごはん ③わかめスープ</p>	<p><b>21日</b></p> <p>④豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ</p>  <p>②レーズンパン ③かきたま汁</p>	<p><b>22日</b></p> <p>④荻刈のきんぴら</p>  <p>②麦ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮</p>	
	 <p>エネルギー 小 676 kcal 中 841 kcal たんぱく質 小 27.5g 中 33.7 g</p>	 <p>エネルギー 小 640 kcal 中 842 kcal たんぱく質 小 25.9g 中 35.6 g</p>	 <p>エネルギー 小 697 kcal 中 833 kcal たんぱく質 小 24.2g 中 28.7 g</p>	 <p>エネルギー 小 646 kcal 中 841 kcal たんぱく質 小 28.2g 中 36.7 g</p>	 <p>エネルギー 小 669 kcal 中 834 kcal たんぱく質 小 26.8g 中 33.4 g</p>	
献立	<p><b>25日</b></p> <p>④さんまのおかかにかき</p>  <p>②麦ごはん ③根菜のみそ汁</p>	<p><b>26日</b></p> <p>④花花サラダ</p>  <p>②アップルパン ③さつまいものクリームシチュー</p>	<p><b>27日</b></p> <p>④つあんつあんの具</p>  <p>②もち米入りごはん ③魚そうめん汁</p>	<p><b>28日</b></p> <p>④チキン南蛮</p>  <p>②バーガーパン ③文字マカロニスープ</p>	<p><b>29日</b></p> <p>④こんにやくサラダ</p>  <p>②麦ごはん ③かぼちゃカレー</p>	
	 <p>エネルギー 小 628 kcal 中 794 kcal たんぱく質 小 24.0g 中 30.2 g</p>	 <p>エネルギー 小 642 kcal 中 837 kcal たんぱく質 小 23.9g 中 33.2 g</p>	 <p>エネルギー 小 646 kcal 中 824 kcal たんぱく質 小 24.3g 中 32.3 g</p>	 <p>エネルギー 小 630 kcal 中 810 kcal たんぱく質 小 28.4g 中 35.4 g</p>	 <p>エネルギー 小 671 kcal 中 836 kcal たんぱく質 小 25.2g 中 31.0 g</p>	

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

	月	火	水	木	金	
献立	<p><b>10月10日は、目のあいでデーです。目に優しい生活を心がけましょう。</b></p> <p>目の健康と栄養</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>ビタミンA</b></p>  <p>ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、体内で必要に応じてビタミンAになります。油で調理すると吸収率が高まります。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>ビタミンB群</b></p>  <p>ビタミンBは神経の働きを高める役割をしており、筋肉やそばに多く含まれます。ビタミンBは目の疲労回復に役立つといわれます。鯖魚、卵、まいたけ、かれいなどに多く含まれています。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>ビタミンC、E</b></p>  <p>強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけなどに多く含まれています。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>ルテイン</b></p>  <p>野菜などの色のものになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。</p> </div> </div>			<p><b>10月の平均栄養量</b></p> <p>エネルギー 小 652Kcal 中 830Kcal</p> <p>たんぱく質 小 26.5g 中 34.3g</p> <p>脂肪 小 25.1% 中 24.1%</p> <p>(エネルギーに対して)</p>		<p><b>1日</b></p>  <p>④肉団子(2こ) ⑤ゆかりあえ</p> <p>②麦ごはん ③しめじとあげのみそ汁</p> <p>①牛乳③とうふ 生揚げ わかめ みそ ④とり肉 ぶた肉 粉末状たんぱく質</p> <p>③しめじ 大根 きゃべつ にんじん 葉ねぎ ④玉ねぎ しょうが⑤大根 きゅうり 赤しそ</p> <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも ④豚脂 パン粉 でんぷん 植物油 なたね油 さとう パーム油 ⑤さとう</p>
	主に休めるもの				<p>小 627 kcal 中 743 kcal</p> <p>小 24.5g 中 28.2 g</p>	
	主に体の調子を整えるもの					
	主に熱や力になるもの					
エネルギー						
たんぱく質						
献立	<p><b>4日</b></p>  <p>④ひじきと田作りのつくだに</p> <p>②麦ごはん ③じゃがいものそばろに</p>	<p><b>5日</b></p>  <p>④さつまいも豆のマヨサラダ</p> <p>②バターパン ③肉うどん</p>	<p><b>6日</b></p>  <p>④マグロの香味だれ</p> <p>②麦ごはん ③さつまいも</p>	<p><b>7日</b></p>  <p>④フルーツポンチ</p> <p>②コッペパン ③森のシチュー</p>	<p><b>8日</b></p>  <p>④豚肉のしょうが炒め</p> <p>②麦ごはん ③けんちん汁</p>	
	主に休めるもの					
	主に体の調子を整えるもの					
	主に熱や力になるもの					
エネルギー						
たんぱく質						
献立	<p><b>11日</b></p>  <p>④たかなとひじきの炒め物</p> <p>②麦ごはん ③炒りどり</p>	<p><b>12日</b></p>  <p>④レバーとポテトの仲良し揚げ</p> <p>②ミルクパン ③ホワイホワタン</p>	<p><b>13日</b></p>  <p>④さばのごまだれ焼き</p> <p>②麦ごはん ③白菜とあさりのみそ汁</p>	<p><b>14日</b></p>  <p>④ごぼうとタツツのサラダ</p> <p>②黒糖パン ③カラフルピーズ</p>	<p><b>15日</b></p>  <p>④パンサンスー</p> <p>②麦ごはん ③麻婆豆腐</p>	
	主に休めるもの					
	主に体の調子を整えるもの					
	主に熱や力になるもの					
エネルギー						
たんぱく質						
献立	<p><b>18日</b></p>  <p>④きびなごのにらだれかけ</p> <p>②麦ごはん ③秋の味覚汁</p>	<p><b>19日</b></p>  <p>④マスタードサラダ</p> <p>②コッペパン ③きのこのスパゲッティ</p>	<p><b>20日</b></p>  <p>④ピリ辛みそごはんの具</p> <p>②麦ごはん ③わかめスープ</p>	<p><b>21日</b></p>  <p>④豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ</p> <p>②レーズンパン ③かきたま汁</p>	<p><b>22日</b></p>  <p>④荳わかんのきんぴら</p> <p>②麦ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮</p>	
	主に休めるもの					
	主に体の調子を整えるもの					
	主に熱や力になるもの					
エネルギー						
たんぱく質						
献立	<p><b>25日</b></p>  <p>④さんまのおかか</p> <p>②麦ごはん ③根菜のみそ汁</p>	<p><b>26日</b></p>  <p>④花花サラダ</p> <p>②アップルパン</p>	<p><b>27日</b></p>  <p>④つあんつあんの具</p> <p>②もち米入りごはん ③魚そうめん汁</p>	<p><b>28日</b></p>  <p>④チキン南蛮</p> <p>②バーガーパン ③文字マカロニスープ</p>	<p><b>29日</b></p>  <p>④こんにやくサラダ</p> <p>②麦ごはん ③かぼちゃカレー</p>	
	主に休めるもの					
	主に体の調子を整えるもの					
	主に熱や力になるもの					
エネルギー						
たんぱく質						

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。