

給食だより

10月

大山グループ
栄養士

今月の給食紹介

10月10日 ブルーベリーヨーグルト～目の愛護デー～

10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。ブルーベリーには、アントシアニンという成分が含まれ、目の疲労回復を助けてくれます。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

10月15日 ～十三夜（じゅうさんや）～

十五夜の後には、「十三夜」という日本古来のお月見の日があります。十三夜は栗や豆の収穫の時期なので「栗名月」「豆名月」ともいいます。「十五夜の月を見たら、十三夜の月も見ないと縁起がよくない」ともいい、十五夜と十三夜を同じ庭で見る風習があったようです。

10月1日は都民の日

10月2日、3日、4日は東京都の郷土料理・特産物を提供します！

10月2日(水) 深川めし
江東区深川の郷土料理です。深川は、昔漁師町として発達したところ。あさがりが特に多くとれていたことから、漁師たちは、そのあさりのむき身を似て、どんぶりにしてよく食べていたそうです。

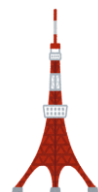
10月3日(木) ちゃんこなべ風
墨田区の郷土料理です。明治時代に始まったと伝わるちゃんこ鍋。ちゃんことは、力士たちが食べる料理のことで、ちゃんこ鍋は一度に大量の食事を作れる力士たちの体を作るために欠かせない料理です。

10月4日(金) 小松菜
江戸時代、江戸川近くの小松川周辺で栽培されたことから、徳川吉宗がこの名を付けたといわれる東京生まれのアブラナ科の野菜です。旬は冬で、寒さに強く霜が降りると甘味を増すこともあり、東京の雑煮には欠かせない存在となっています。

10月31日 かぼちゃプリン ～ハロウィン～
実りの秋に行われるお祭りで、その年の収穫を祝います。また、10月31日は古代ケルト民族にとっては1年の終わりであり、死者の世界とこの世がつながって、霊が身近な人の元にやってくる日と考えられていました。死者の世界からは、悪い霊もやってきます。魔女やおばけの格好をするのは、こうした悪い霊に連れて行かれないためなのだといわれています。

今月の旅行給食 ～韓国～
10月11日の献立、ナムル、スンドゥブチゲ、ホットクは韓国料理です。デザートはホットクは、小麦粉やもち米の粉で作ったおやつです。中には、小豆やはちみつ、チーズなどが入っていて、いろいろな種類があります。たっぷりの油でこんがり焼いたあつあつのホットクは、屋台でよく見かけます。



2024年10月										10月										大山グループ																																							
月					火					水					木					金					備考																																		
					1日					2日					3日					4日																																							
					都民の日 					深川飯 絹揚げの塩こうじ焼き 糸寒天の和え物 野菜汁 果物（りんご）					ご飯 ちゃんこなべ風 かぼちゃの力士味噌焼き 果物(梨)					ご飯 いわしの香味揚げ 煎り大豆の甘辛みそ すまし汁(1杯・7杯) ぶどうゼリー					この週の 予約締切日は 9月19日(木)																																		
										1杯 - 717 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.5 g					1杯 - 805 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.4 g					1杯 - 756 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.5 g					※ご注意ください。																																		
7日					8日					9日					10日					11日					この週の 予約締切日は 9月27日(金)																																		
ご飯 豚肉のきのこソース ポパイサラダ オニオンスープ					ご飯 さんまの蒲焼き くらげのサラダ 鶏ごぼう汁 水ようかん					わかめご飯 豆腐の小判揚げ ひじきの炒め煮 揚げとみゆのお浸し すまし汁(生麩・大根・葱)					ご飯 揚げ里芋の肉みそがらめ ブロッコリーのサラダ みそ汁(トト・玉葱・小松菜) ブルーベリーヨーグルト					雑穀ご飯 小松菜ともやしのナムル スンドゥブチゲ ホットク																																							
1杯 - 795 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 2.2 g					1杯 - 846 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.2 g					1杯 - 765 kcal たんぱく質 34 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.6 g					1杯 - 750 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.0 g					1杯 - 836 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.9 g																																							
14日					15日					16日					17日					18日					この週の 予約締切日は 10月4日(金)																																		
スポーツの日 					豆ご飯 松風焼き いんげんのごま和え すまし汁(かぶ・コ・大根) 栗抹茶寒天					ご飯 鮭のムニエル 蒸し野菜 パ・ニャカグ・風ソース ミネストローネ					麦ご飯 鶏肉のから揚げ 凍り豆腐の煮物 もやしの甘酢和え みぞれ汁(こまつな)					あんかけ焼きそば ささみのごま和え 杏仁豆腐																																							
					1杯 - 735 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.2 g					1杯 - 703 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g					1杯 - 842 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.2 g					1杯 - 761 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.9 g																																							
21日					22日					23日					24日					25日					この週の 予約締切日は 10月10日(木)																																		
豚飯 厚焼き卵 いんげんの黒ごま和え みそ汁(かぶ・里芋) 果物(ネーブル)					ご飯 いかの照り焼き 茎わかめと切干大根のきんぴら じゃがいものそぼろ和え 打ち豆汁					ご飯 油淋鶏 トマトとえのきの海苔和え 春雨ミルクスープ					ご飯 海鮮豆腐 中華風サラダ 鶏肉と大根のスー					めんたいクリームパスタ ツナと野菜のアーモンド和え せん切り野菜スー カフェオレゼリー																																							
1杯 - 721 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.3 g					1杯 - 681 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.3 g					1杯 - 855 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.7 g					1杯 - 707 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.9 g					1杯 - 827 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.2 g					※ご注意ください。																																		
28日					29日					30日					31日					＜今月の平均＞ エネルギー : 777Kcal たんぱく質 : 31.7g 脂質 : 26.5g 食塩 : 3.0g					この週の 予約締切日は 10月18日(金)																																		
ご飯 おろしハンバーグ 海藻のごまドレサラダ 呉汁					チキンカレーライス シーザーサラダ 果物(洋梨)					ご飯 鯖の味噌煮 ひじきんぴら トマトとしらすのポン酢和え すまし汁(しめじ・はんぺん)					ミックスピラフ バジルドレッシングサラダ 豆乳のコーンスープ かぼちゃプリン																																												
1杯 - 803 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 3 g					1杯 - 881 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 3 g					1杯 - 805 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.8 g					1杯 - 722 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.9 g																																												
※牛乳は毎日つきます																														※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。																													