

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>筑前煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>麩のすまし汁</p>	<p>2</p> <p>竹輪の磯辺揚げ (3個)</p> <p>野菜ときのこの炒め煮</p> <p>うどん</p> <p>きつねうどんのつゆ</p>	<p>3</p> <p>厚揚げのおろしかけ</p> <p>ひじきと大豆の大森炒め</p> <p>麦ごはん</p> <p>南瓜の味噌汁</p>	<p>4 稲羽東小学校のリクエスト</p> <p>ハンバーグのケチャップソースかけ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>食パン</p> <p>マカロニスープ</p>	<p>5</p> <p>ミルクプリン</p> <p>揚げ鶏と根菜の炒め物</p> <p>麦ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>
<p>8 いい歯の日</p> <p>鯛の南蛮漬け</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>麦ごはん</p> <p>じゃが芋の味噌汁</p>	<p>9</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>厚焼き卵</p> <p>もやしの塩昆布和え</p> <p>小型コッパン</p> <p>焼きそば</p>	<p>10</p> <p>はんぺんの薬味たれかけ</p> <p>じゃが芋の煮物</p> <p>麦ごはん</p> <p>豆腐のすまし汁</p>	<p>11</p> <p>チリコンカン</p> <p>大根サラダ</p> <p>米粉入り食パン</p> <p>冬瓜入りスープ</p>	<p>12</p> <p>ヨーグルト</p> <p>キャベツとツナのソテー</p> <p>ケチャップライス</p> <p>野菜コロッケ</p>
<p>15 敬老の日</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ソフト麺</p> <p>ツナマトソース</p>	<p>16</p> <p>ガーリックフライビーンズ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ソフト麺</p> <p>ツナマトソース</p>	<p>17 陵南小学校のリクエスト</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>ほうれん草のソテー</p> <p>麦ごはん</p> <p>秋味のカレー</p>	<p>18</p> <p>イカのレモンソースかけ</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>黒糖コッパン</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>19 食育の日</p> <p>サンマの塩焼き</p> <p>高野豆腐と野菜の煮物</p> <p>麦ごはん</p> <p>なめこの味噌汁</p>
<p>22</p> <p>杏仁豆腐</p> <p>タッカルビ</p> <p>麦ごはん</p> <p>春雨スープ</p>	<p>23 秋分の日</p> <p>太陽の位置</p> <p>夏至</p> <p>春分の日</p> <p>秋分の日</p> <p>冬至</p> <p>南</p> <p>北</p> <p>東</p> <p>西</p>	<p>24</p> <p>豚肉のごま揚げ</p> <p>大根とツナの煮物</p> <p>麦ごはん</p> <p>えきの味噌汁</p>	<p>25</p> <p>オムレツ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>コッパン</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>26</p> <p>シークワーサーゼリー</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>ひじきご飯</p> <p>子持ちシシャモの磯辺フライ (2尾)</p>
<p>29</p> <p>オレンジ</p> <p>トマミソカレー鶏丼</p> <p>麦ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>30 輪沼第二小学校のリクエスト</p> <p>焼きギョウザ (2個)</p> <p>中華サラダ</p> <p>中華麺</p> <p>醤油ラーメンのスープ</p>	<p>今月の岐阜県産食材</p> <p>小松菜</p> <p>厚揚げ</p> <p>ほうれん草</p> <p>牛乳</p>		<p>* いい歯の日は歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。</p> <p>* 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。</p> <p>* 薄 (川) でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。</p> <p>* 揚げ物に使用する油 (キャノーラ油) は、一回限りの使いきりではありません。</p> <p>* シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。</p>

バランスのよい朝ごはんでは集中力アップ

朝ごはんは脳のエネルギー補給のために大切で、栄養バランスのよい食事をとると、脳はよく働きます。おにぎりだけを午前7時に食べた場合、1時間半後(学校の1時間目くらいの時刻)には集中力が切れてしまいますが、栄養バランスのよい食事を食べた場合、4時間後も集中力を保つことができるという研究結果があります。

朝ごはんの栄養バランスをよくする工夫

①ごはんのにのせる

○たんぱく質:納豆、魚(缶詰)、チーズなど



○ビタミン:キムチ(漬物)、オクラ(冷凍野菜)など

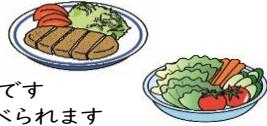


○鉄分・カルシウム:しらす、ごま、のりなど



②パンにはさむ

○たんぱく質:チーズ、ハム、トンカツなど
冷凍食品も活用できます



○ビタミン:キャベツなど
カット済み野菜を使うと便利です
パンでおさえるとたくさん食べられます



牛乳や豆乳、果物を加えると、より充実した朝ごはんになります。

③作り置きを活用する

大きめの器にごはんを盛り、冷蔵庫から取り出したおかずで、オリジナル丼ぶりを作ってみましょう。



汁物や煮物など、多めに作りやすい料理を保存しておき、朝ごはんには活用しましょう。ただし、食中毒を防ぐために、小分けにして冷蔵庫で保存しましょう。

伝えよう日本の味



《秋刀魚》

秋の味覚の代表に「秋刀魚」があります。「秋刀魚」の脂には「EPA」や「DHA」など体に良い栄養素がたくさん含まれています。旬の「秋刀魚」は、脂がのってとても美味しいので、ぜひ味わってください。



料理にチャレンジ!

冷凍食品を活用したサンドイッチなど手軽に作ることができるレシピをロイロノートで紹介しています。

【作ってみよう!レシピの場所】
資料箱→各務原市(先生・児童生徒)
→2その他のお知らせ→食育教育

作った感想はこちらへ

