

給食便り 10月

新米をはじめ、さまざまな作物が実る季節を迎えました。旬のおいしい食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」、何を食べてもおいしいし食欲も出てきますね。つつい食べ過ぎてしまいがちですが、しっかり噛んで味わって食べましょう。一口30回ずつ噛んで食べたら消化も良く、脳の活性化に役立ったり肥満や生活習慣病の予防にもなると言われています。



日	曜日	メニュー		カロリー
1	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ	チキン味噌グリル ロールキャベツ	998 KCal
2	火	牛丼 味噌汁	半熟卵 スパサラ	818 KCal
4	木	ご飯 味噌汁・織キャベツ	チキンチャップ フライドポテト	995 KCal
5	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	豚辛みそ炒め ミニハンバーグ	944 KCal
9	火	ラーメン ごはん	春巻き 織キャベツ	1069 KCal
10	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	豚カツ 焼きそば	997 KCal
11	木	チキンカツ丼 味噌汁・織キャベツ	ポテトサラダ	1490 KCal
12	金	カレーライス 味噌汁・織キャベツ	豚ロース串	1038 KCal
16	火	肉うどん 稲荷寿司	かき揚げ おから	834 KCal
17	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	デミグラフライ ジャンボミートボール	899 KCal
18	木	ご飯 味噌汁・織キャベツ	塩唐揚げ キンピラ	1008 KCal
19	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	ピリ辛たこカツ イカリング	1089 KCal
22	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ	ミックスフライ パスタ	1007 KCal
23	火	ネギトロ丼 味噌汁・織キャベツ	コロッケ ポテトサラダ	778 KCal
24	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	ハムカツ パスタ	998 KCal
25	木	牛スタミナ丼 味噌汁	切り干し大根	988 KCal
26	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	鯖塩焼き チキン南蛮	938 KCal
29	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ	キーマカレーフライ 豆腐ステーキ	848 KCal
30	火	ご飯 味噌汁・織キャベツ	鳥マヨ ナスの胡麻炒め	1128 KCal
31	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	豚生姜焼き 梅肉春雨	958 KCal