

WEB版

Table with columns: 日にち, ようび, こんだて (メニュー), 特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目), 血や肉・骨になる食品 (主にたんぱく質, カルシウム), 熱や力になる食品 (主に炭水化物, 脂肪), 体の調子を整える食品 (主にビタミン類(A・C)), おしらせ. Rows include menu items like 'ごはん', 'パン', 'ジュワ' and their ingredients.

- 1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ★は10月生まれのリクエストメニューです。
4. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび, いか, いくら, オレンジ, カシューナッツ, キウイフルーツ, 牛肉, クルミ, ごま, さけ, 大豆, 鶏肉, パナナ, 豚肉, まつたけ, もも, やまいも, りんご, ゼラチンの20品目)のことをいいます。

知っておきたい！献立の基本
献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

もっと野菜を食べよう
野菜には、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。

おしらせ
10月10日は 目の愛護デー
自分の疲れや頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、白濁から栄養バランスの良い食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。
かしわ汁
(大分県産の郷土料理)
鶏肉とごぼうを使い、しょう油と酒で味付けした汁物です。
ラグビーワールドカップ
応援メニュー
オムレツ
(フランス)
フライパンで半月形に焼いて作ります。日本には明治時代に伝わったといわれています。
ピカタ
(イタリア)
肉や魚を薄く切り、小麦粉をまぶし、たぷぷりと卵をつけて焼いて作ります。
秋の味覚
りんごやさつまいも、きのこなどに食物繊維が豊富に含まれています。
ハロウィン
本来はケルト民族の秋の収穫祭が由来の行事です。
かぼちゃ
かぼちゃが主役というイメージですが、アイルランドなどではかぼちゃが主役です。
パームスワック
アイルランドでハロウィンには欠かせない、伝統的なドライフルーツ入りのケーキです。