

# 10月の献立

※保育所・幼稚園は、牛乳はつきません。

## 給食だより



平成23年10月 安芸高田市給食センター

### ～食欲の秋スポーツの秋～

実りの秋をむかえ、いろいろなスポーツの大会も行われる季節になりましたね。バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって、競技力のアップを目指しましょう。最近ではスポーツの世界でもトレーナー・栄養士とカウンセリングを行って、選手自身が食事についての知識を持ってセルフコントロールすることが求められています。よりよい食についての知識を身につけるといことは、充実した選手生活を送ることができるだけでなく、生涯の健康を維持できることにつながります。

給食では、赤・黄・緑の食べ物を組み合わせてバランスのよい食事ができるようにしています。

夕ご飯・朝ごはんも3色の食品がそろるように主食・主菜・副菜を考え、すききらいなく食べるようにしましょう。



#### 給食センター献立紹介

10月19日は安芸高田市内の食べ物を使った「ふるさと献立」です。現在の日本は、食糧自給率が低く、油や肉の多い食事にかたよりがちになり、健康が守れなくなっている人が増えたことが大きな問題になっています。地元でつくるお米を食べ、昔ながらの和食のよさを取り入れた食事をする事で、自分の健康を守りましょう。また水田は、水をきれいにしてたくわえ、気温の上昇をおさえる緑のダムと呼ばれる働きがあります。豊かな水田が作られていることは、環境を守ることもつながっているのです。お米を主体とした安芸高田市の食のめぐみをいただいでください。

月	火	水	木	金
3 牛乳 ごはん 高野と野菜の煮物 アスパラのサラダ くるみちりめん	4 牛乳 ごはん 白花豆コロッケ 小松菜のおひたし もずく汁	5 牛乳 きのごはん 鮭塩焼き カルちゃんサラダ みそ汁	6 牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ねぎのぬた 三角春巻き	7 牛乳 ごはん ポークビーンズ 野菜のごまあえ ぶどう
	11 牛乳 ごはん 肉団子のケチャップ煮 マカロニサラダ ミニフィッシュ	12 牛乳 ごはん ししゃものフリッター ちくさあえ さつま汁	13 牛乳 ごはん ビーフカレー みかんサラダ ヨーグルト	14 牛乳 ごはん 魚バーベキューソース かけ お豆のサラダ 魚そうめん汁
17 牛乳 ごはん すきやき風煮 ごぼうサラダ みかんゼリー	18 牛乳 栗ごはん 豆腐の中華煮 ビーフンサラダ チーズ	<b>19 (ふるさと献立)</b> 牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ 小松菜とコーンのあえもの 地場産こだわり味噌汁	20 牛乳 ごはん 鮭の甘酢づけ 寄せ鍋風煮 りんご	21 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き ごまサラダ すまし汁
24 牛乳 ゆかりごはん 高野豆腐の卵としわかめとツナのあえもの チーズ	25 牛乳 ごはん クリームシチュー 海草サラダ 青りんごゼリー	26 牛乳 ごはん 魚のカレーマヨ焼き 大根カリポリあえ だんご汁	27 牛乳 ごはん 厚揚げのみそ煮 もやしのナムル しそひじき	28 牛乳 ごはん きのごハンバーグ キャベツのゆかりあえ もずく味噌汁
31 牛乳 ごはん 筑前煮 きゅうりとえびの酢の物 揚げシューマイ	【19日のふるさと献立内容】 鶏肉のからあげ…鶏肉 (安芸高田市内産) あえもの…小松菜 (安芸高田市内産) 地場産こだわり味噌汁…豆腐、青ねぎ・玉ねぎ・さつまいも・米みそ (安芸高田市内産)			