



給食だより

9月30日は、麦飯の日で
カレーライスに変更
しています。



夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休める事が大切です。
秋と言ったら、スポーツの秋・食欲の秋ですから、たくさん体を動かし、旬
の食材を取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる「高木兼寛」(たかぎかねひろ)を知っていますか？

高木兼寛さんは「食事の改善によって脚気(かっけ)の予防に初めて成功した人」です。
軍医だった当時、カレー味のシチューに炒めた小麦粉でトロミをつけ、麦ごはんにか
けた食事を提供する事により難病とされていた脚気を予防する事に成功しました。
また、この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。

★保育園では9月30日に麦飯カレーを提供します。

(給食目標)
バランスよく食べよう



秋に美味しい食べ物とは・・・

鮭・さば・さんま・・・DHA、EPA、ビタミンDが豊富
ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするので骨や
歯の発育を助けます。

きのこ類・・・低カロリーでビタミンや食物繊維が豊富
大豆・・・タンパク質・糖質・ビタミンBが多くオリゴ糖
による整腸作用があります。

芋類・・・カリウム・食物繊維・ビタミンCが多く含む



今月のメニューより！

★ひじきの洋風サラダ(4人分)★

<材料>(乾)ひじき(8g) ツナ缶(40g) もやし(40g) 人参(40g)

<調味料>オリーブオイル(8g) 砂糖(8g) しょうゆ(8g) 塩(適量)

<作り方>①ひじきは水で戻し洗ってから10分位茹でて水気をきる

②ツナ缶は油をきっておく。

③きゅうり・人参は千切りにし、人参ともやしはサッと茹でて塩もみする。

④調味料を合わせて①～③をいれる。 出来上がり！！



令和7年 予 定 献 立

9月	主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
1 29	月 ごはん ポークソテー 添え野菜 もずくのスープ	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 せんべい
2 16	火 ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 豆乳スープ	牛乳 梨 クラッカー	ヨーグルト
3 17	水 ごはん 筑前煮 玉ねぎのみそ汁 きゅうりのおかか和え	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ
4 18	木 ごはん チキン南蛮 添え野菜 なすのみそ汁	牛乳 リンゴ・お菓子	牛乳 卵ボーロ
5	金 ごはん 魚のみそバター焼き こぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 パインケーキ	牛乳 コーンフレーク
6 20	土 パン スパゲティミートソース たまごスープ	牛乳 バナナ・お菓子	牛乳 丸ボーロ
8 22	月 ごはん 里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスコ
9	火 ごはん 白身魚チーズフライ トマトの甘酢づけ えのきスープ	牛乳 カッププリン	ヨーグルト
10 24	水 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 白菜のサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 卵ボーロ
11 25	木 ごはん 三色揚げ かぼちゃのみそ汁 キャベツと人参のサラダ	お茶 バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい
12 26	金 ごはん ハヤシライス オレンジ ひじきの洋風サラダ	牛乳 お菓子 フルーツゼリー	牛乳 ビスケット
13 27	土 ごはん マーボーなす 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい
19	誕 生 会 おにぎり トンカツ 卵焼き ポテトサラダ ナポリタン 野菜サラダ 豆腐のみそ汁 ゼリー	牛乳 ココア蒸しケーキ	牛乳 クッキー