



さつまいものひみつ

しょくもつせんい

おなかの調子をとのえる食物せんいは、じゃがいもの約2倍。ちなみに甘さの成分の糖質もさつまいもはじゃがいもの2倍あります。

ビタミンC さつまいもはじゃがいもやさつまいもよりもビタミンCが多いです。しかも加熱してもビタミンCがなくなりにくいんですよ！

おなら さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？
左にも書いたように、食物せんいが多いから。食物せんいがおなかの中の腸をそうじして、腸が元気に動きます。するとおならが出やすくなり、べんぴも浴るのですよ。

3月 ゆかりごはん・さばのたつたあげ
さつまいもの、キャベツとあつあげのみかん、ぎゅうごまあえ、みそしる、ミゼリー、にゅう

給食でよく登場する

ごま。油分が多い食品ですが、血液がサラサラする体に良い油ですよ。

4 うずまきパン・とうふいりオムレツ
火 ブロッコリーのゴマ、いんげんまめと、キウイ、ぎゅうごまあえ、やさしいスープ、キウイ、にゅう

よくにているね。ビタミンCがおおいよ

キウイ

キウイフルーツはニュージーランドの鳥「キウイ」に似ているのでその名前がつけました。

5 ごはん・ごまみそに
水 うずらとやさしい、かき、ぎゅうにゅう、いためもの

柿にはアルコールを分解する酵素があるんだって。二日酔いに交かくそうだから、おうちの人に教えてあげよう！

6 ビビンバ・わかめスープ
木 だいがくいも、ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？

- ① ビビンバに入っています
- ② 細長く、茶色です
- ③ 春に芽が出る山菜です

7 コッペパン・ハンバーグ
金 ツナ、コーン、ナタデココ、ぎゅうにゅう、サラダ、ポタージュ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう

千早小学校4年生 笠松志帆さんの考えた献立です！

みんながスキそうなものをえらびました。

11 オリーブパン・ドライカレー
火 あげじゃが、ミネストラ、ぎゅうにゅう

ネ刀 Xニューのドライカレー。細かく切った具をスパイスをきかせていためました。オリーブパンにのせて食べてね。

12 さつまいもごはん・さんまのかばやき
水 いんげんの、みそしる、ぎゅうにゅう、ごまよごし

さつまいもを切ったときにでてくる白い汁はヤラピンという成分で、べんぴの予防に効果的です。

13 ごはん・めばるのとぼし
木 きりぼしだいこん、わかめの、くるみ、ぎゅうにゅうのもの、すまじる、もち、にゅう

秋祭りの頃に食べるくるみもちを給食でも作ります。枝豆のあんがおいしいですね。

14 イタリアンスパゲティー・はくさいのクリーム
金 あおなのむしパン、リンゴ、ぎゅうにゅう、ミゼリー、にゅう

むしパンは小麦粉や卵を使って給食センターで手作りします。ほうれん草を混ぜてみますよ。

17 ごはん・ぶたにくのしょうがやき
月 ピリカラ、むらもじる、オレンジ、ぎゅうにゅう、きゅうり

きゅうりの原産(生まれたところ)はどこでしょう？

- ① ポルトガル
- ② カリブ海
- ③ ヒマラヤ地方
- ④ アマゾン



献立表

おわん1ぱいのごはんには、こんなにえいようが あるだよ!

ごはん(S) 155g
260 kcal

たんぱく質 3.9g
カルシウム 5mg
たんすいかぶつ 57.4g
ビタミンB6 約1.2g と同じだよ
しょうもつせんい 0.5g
りんご 1/3こ と同じだよ
てつぶん 0.2mg
ほうれんそう 2枚 と同じだよ

しっかりたべよう。
給食のお菜は11月から新米になりますよ!

18 火 コッパン・さけのきのこソース
ポテト・サラダ・かぶとソーセージのスープ・煮ミル・きゅう

かぶは アミラーゼという消化酵素を含んでいます。ごはんやパンの消化を助けます。

19 水 ごはん・うめぼし・むしどりごまみだれ
ほうれんそうとえのきのあえもの・さつまいものみそしる・ぎゅうにゅう

香味だれとは香りの強い野菜などを使ったたれのこと。白ネギ・土ショウガ・ニンニクなどが入っています。

20 木 ごはん・さばのみそ汁
はくさいのそくせきづけ・きのこ・くり・ぎゅうにゅう

栗がおいしい季節です。ビタミンB6がほうふです。B6が体の中に少なくなると、口内炎になります。

21 金 おべんとう給食

牛乳はのみあつたら たためましよう
たけまきおぼろ
エビフライ
ハヤシライス
おひじき
わかめ・ぶりかけ・ごはん
たきあわせ

暗れたらいいですね
たのしいおべんとう給食

24 月 ごはん・わかさぎのからあげ
にくじゃが・キャベツのピナッツあえ・ひよこまめ・ぎゅうにゅう

わかさぎは、骨も丸ごと食べられるので、カルシウムをしっかりとれますよ。

わかさぎのからあげは、ひとり2ひきぐらいです。

25 火 コッパン・とうふとカニのクリーム
ジャーマンポテト・ブロッコリーとハムのサラダ・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう?
① ジャーマンポテトに入っています
② うすい赤色です
③ ロース・バラ・ショルダーなどの種類があります。

26 水 ごはん・シュウマイ
きんぴら・はくさい・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

シュウマイも給食センターでつくりしていますよ。具をワンタンの皮で包みます。

27 木 ビーンズカレーライス
もやしサラダ・りんご・ぎゅうにゅう

ビーンズカレーに入っている大豆にはどんなえいようがあるでしょう
① たんぱく質
② カルシウム
③ しょうもつせんい
④ てつぶん

今日の給食にはなにかがあるかも?

28 金 きのこうどん・おにぎり
しやものほうしあけ・こまつなのごまあえ・みかん・ぎゅうにゅう

奉書あげとは、紙をくるくると巻いた様な形に揚げることをいいます
しやもの奉書あげは、①②③年...1ひき、④⑤⑥年...2ひきです!

31 月 インディアンライス
ポトフ・グレープフルーツ・ぎゅうにゅう

ポトフは西洋料理の澄んだスープの一種。大きめの臭からもいいだしが出ます。寒い日には、体があたたまりますね。