

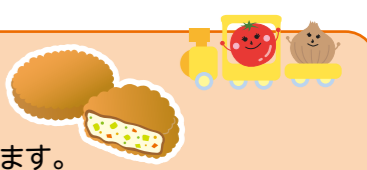
がっのおべんとうメニュー

特別メニューの日

12 金 **カルシウム・食物繊維強化の野菜コロッケ**
本日の野菜コロッケは、厚生労働省の推奨値より、カルシウムを60mg、食物繊維を1.5g、付加しております。

カルシウムについて

カルシウムは、人体に最も多く存在しているミネラルで、そのうち99%がリンなどと共に骨格を形成しています。残り1%は体内のあらゆる所に一定の濃度で存在し、細胞の内外に起きる濃度差によって情報を伝達するという重要な役割を担っています。不足すると骨から溶け出すので、骨粗鬆症の原因となります。



げつようび

1

めだまやきフライ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.7 g

かようび

2

ぎゅうどんぶうに
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 12.2 g
*脂質 6.7 g
*塩分 1.5 g

すいようび

3

とりにくのからあげ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 8.9 g
*塩分 1.6 g

もくようび

4

ぶたにくの
しょうがやき
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 11.4 g
*脂質 12.3 g
*塩分 1.6 g

きんようび

5

ホワイトシチュー
フルーツ
びびよライス

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 11.4 g
*塩分 1.8 g

8 **ひとくちメモ**
欧米で毎年10月31日に行われる、お祭りハロウィン。ハロウィンといえば、カボチャ。くりぬいたカボチャの中にくるくると立てて、ちょうちんにしたりします。でも昔は、ハロウィンとなじみの深い野菜はカボチャではありませんでした。ハロウィンの発祥の地イギリスでは、大カブやサウダイコンをちょうちんの材料に使っていました。アメリカでは家畜の飼料としてカボチャの栽培が盛んでした。そこで、アメリカではハロウィンといえばカボチャになったのです。

体育の日

9

とんかつ
ミニゼリー
ふりかけごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.4 g

10

さかなの
なんばんづけ
フルーツ
くりごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 7.6 g
*塩分 1.7 g

11

ビーフカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 422 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.8 g

12 **特別メニューの日**

やさしいコロッケ
フルーツ
おさかなのりごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 9.4 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.6 g

15

てりやきハンバーグ
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー 430 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 11.4 g
*塩分 1.5 g

16 **乳酸菌飲料**

ベーコンエッグ
フルーツ
ソースやきそば
フレンチトースト

*エネルギー 380 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 15.4 g
*塩分 1.6 g

17

やわらかイカの
てんぷら
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 12.5 g
*塩分 1.5 g

18

はるまき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 8.6 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.6 g

19

とりにくの
やながわふう
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 432 kcal
*タンパク質 16.8 g
*脂質 12.3 g
*塩分 1.7 g

22

とりにくのからあげ
フルーツポンチ
さげごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.4 g

23

さかなの
ねぎこうみやき
フルーツ
そばろごはん

*エネルギー 420 kcal
*タンパク質 17.3 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.6 g

24

ホイコーロー
あんにとろろ
エンゼルのりごはん

*エネルギー 422 kcal
*タンパク質 12.4 g
*脂質 9.9 g
*塩分 1.5 g

25

ハンバーグ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 12.4 g
*脂質 8.7 g
*塩分 1.3 g

26

エビクリームコロッケ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.5 g

29 **特別メニューの日**

メンチカツ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.4 g

30

ブラウンシチュー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 420 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 11.7 g
*塩分 1.7 g

31 **デザート**

タンドリーチキン
フルーツ
ナポリタン
しろパン

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂質 15.4 g
*塩分 1.7 g

特別メニューの日

29 月 **食物繊維・鉄分強化のメンチカツ**
本日のメンチカツは、厚生労働省の推奨値より、食物繊維を1.25g、鉄分を1.25mg、付加しております。

鉄分について

鉄分は、赤血球の中にあるヘモグロビンの原料となり、全身の組織のすみずみにまで酸素を運ぶという大切な役割があります。鉄分が不足すると、酸素が全身に十分に運搬されないで、疲れやすい・めまい・頭痛などの様々な症状がでてきてしまいます。

