

# 10月分献立表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 すまし汁	3 ご飯 魚のカレームニエル キャベツとハムのサラダ 味噌汁	4 ご飯 きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳	5 ご飯 松風焼 マカロニサラダ 味噌汁	6 ご飯 チキンソテーマトソース ジャーマンポテト コンソメスープ	7 ロコモコ丼 コーンスープ デザート
753 キロカロリー	644 キロカロリー	893 キロカロリー	759 キロカロリー	787 キロカロリー	657 キロカロリー
9	10	11	12	13	14
<b>スポーツの日</b>	ご飯 担々麺 餃子 ジュース	ご飯 鶏肉と秋野菜の甘酢あん はんぺんのずんだ和え 味噌汁	ご飯 魚の煮付け 茄子の味噌炒め のっぺい汁	カレーライス きのこオムレツ 野菜サラダ 果物	<b>休み</b>
	1055 キロカロリー	843 キロカロリー	710 キロカロリー	871 キロカロリー	
16	17	18	19	20	21
ご飯 魚のネギ味噌焼き 春雨の酢の物 すまし汁	ご飯 ロールキャベツ スパゲティサラダ デザート	ご飯 豆腐ハンバーグ れんこんの金平 味噌汁	ご飯 塩ラーメン 春巻き ジュース	ご飯 豚肉のハニーマスタード焼き 南瓜サラダ そうめん汁	ハヤシライス バーコンポテト焼き 野菜サラダ
531 キロカロリー	712 キロカロリー	582 キロカロリー	872 キロカロリー	743 キロカロリー	926 キロカロリー
23	24	25	26	27	28
ご飯 豚肉の生姜焼き 和風スパサラ 味噌汁	味ご飯 かけそば 厚揚げのあんかけ 果物	ご飯 焼き魚 さつま芋の白和え 団子汁	ご飯 チキンカツ こんにやくと卵の煮物 すまし汁 牛乳	ご飯 すき焼き風煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	<b>休み</b>
689 キロカロリー	784 キロカロリー	780 キロカロリー	901 キロカロリー	724 キロカロリー	
30	31				
ご飯 白身魚のフライ もやしと竹輪の胡麻酢和え すまし汁	ロールパン ミートスパゲティ 南瓜スープ デザート				
697 キロカロリー	952 キロカロリー				

☆栄養一口メモ☆

食欲の秋といえはみなさんどんな食材を思い出しますか？今回は『さつま芋』の栄養について紹介します。

**食物繊維**…(水溶性)(不溶性)2種類の食物繊維が含まれます。水溶性にはコレステロールの低下作用、不溶性には腸壁を刺激することにより便通がよくなる効果があります。

**ビタミンC**…ビタミンCは熱に弱いとされていますが、芋類の物はでんぷんに含まれているため、比較的強いとされています。

**ヤラピン**…さつま芋の切断面に出てくる白い液体のこと。便を柔らかくする作用があります。

**カリウム**…体内の余分な水分やナトリウムを排出する作用がある為、むくみ改善や高血圧予防に効果があります。

