2021年10月

10月 献立予定表

里芋の原産地は熱帯アジアで、日本には稲より前に渡来したといわれます。**山の芋**にたいし里で栽培されることから**里芋**とよばれます。江戸時代までは芋といえば里芋をさしました。主成分はでんぷんですが、他の芋に比して**カリウム**が多く含まれます。独特のぬめりは水溶性食物繊維である**ガラクタン**や**ムチン**によるもので、これらは**免疫力を高め、ガンや潰瘍の予防**

都立六郷工科・大森グループ

月	火	水	木	金	
4日	5日	6日　六郷開校記念日	7日	8日	この週の締切は９月２４日
ドライカレー じゃこナッツサラダ かぼちゃのポタージュ 果物(?) 牛乳	雑穀米ごはん 鶏肉のねぎ塩レモンたれ みそ煮込み すずしろ汁(練馬大根にかけてあります) 牛乳	麦ご飯 スペインオムレツ 野菜の甘酢漬け ひじきとれんこんの煮物 味噌汁（厚揚げ小松菜） 牛乳	麦ご飯 鯖の味噌煮 かき揚げ（**秋**） **茸**のひっつみ汁(すいとん、南部地方) 牛乳	豚肉と**舞茸**の炊込みごはん **里芋**の葱味噌焼き 土佐酢 ｱｵﾅ・ｷｸ・ｴﾉｷ きりたんぽ(秋田)汁 牛乳	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 845 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 764 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 768 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 861 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 717 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.0 g	
11日	12日	13日	14日	15日	２４日六郷は前倒し
麦ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー 貝柱と大根のスープ 牛乳	ショウガご飯 **秋**のシチュー 豚肉とベーコンの野菜巻き かぶの甘酢漬 牛乳	麦ご飯 みそかつ(なごやめし) ポテトサラダ 野菜の土佐煮 味噌汁、ﾅﾒｺ･ﾄｳﾌ コーヒー牛乳	**きのこ**ご飯 鶏肉のつくね焼き ハスのきんぴら 味噌汁、ﾓﾔｼ、油揚 梨　(?) 牛乳	ガパオライス タイ風サラダ 白菜スープ タイ風ﾊﾞﾅナの ｺｺﾅｯﾂﾐﾙｸ煮 牛乳	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 720 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 4.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 907 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 37.8 g 食塩相当量 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 817 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 772 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 4.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 905 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.0 g	
18日	19日	20日	21日	22日　大森遠足	この週の締切は１０月８日
親子丼 ふろふき大根 浅漬 まめぶ汁（岩手） 牛乳	麦ご飯 **いも**煮(青森を除く東北) いわしの蒲焼 おかひじきの醤油かけ 果物(？) 牛乳	バター醤油スパゲッティ 野菜のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼き じゃがいものｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ りんごゼリー 牛乳	麦ご飯 ハンバーグ**茸**ソース 粉ふき芋 春菊と白菜のお浸し 味噌汁、ﾚﾝｿﾞ、ﾓﾔｼ 牛乳	あんかけチャーハン 春巻き 辛味野菜 豆腐とコーンのスープ 牛乳	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 822 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 840 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 805 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 800 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.6 g	
25日	26日	27日	28日	29日	この週の締切は１０月１５日
しめじご飯 鯖文化干し 白菜の昆布漬け きんぴらポテト さつま汁 牛乳	雑穀入りパエリア風 マカロニサラダ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ風スープ みかんゼリー 牛乳	麦ご飯 厚揚げと豚肉の卵とじ 白菜の甘酢和え 味噌汁、里芋、大根 牛乳	麦ご飯 あじフライ さつま芋のハニーサラダ こづゆ(会津) 牛乳	チキンライス 野菜の甘酢漬け パンプキンシチュー 南瓜ゼリー 牛乳	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 802 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 807 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 783 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 805 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 854 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.3 g	

「**茸**」は**ビタミン、ミネラルが豊富**な食品です。**食物繊維も多く**、腸内環境を整えたり、免疫機能を調整したりします。**細菌やウイルス**などの**感染症の予防効果も期待**されています。