

給食だより

みなみしたうら
ちょうりじょう

10月

★印の日に、
小学校1年生には、スプーンが付きます！



地産地消とは…

「地元でとれたものを地元で消費する」という取り組みです。生産者への理解を深め、地域の魅力を高めることができます。

～三浦市産の食材紹介～

とうがん



とうがんは、昭和60年頃から三浦市内でスイカ、かぼちゃ、メロンなどの夏の作物の代替えとして導入され、本格的に栽培が始まりました。

夏が旬の野菜ですが、玉のまま保存すれば、冬まで日持ちすることから「冬瓜」と呼ばれるようになりました。

また、体内の塩分を排出する働きのある「カリウム」を多く含んでいるのが特徴です。

10月30日は、「とうがんの肉団子スープ」が登場します。

肉団子は調理師さんの手作りで、お楽しみに♪

月	火	水	木	金
	<p>10月10日は「目の愛護デー」です。 目に役立つ食べ物代表は、「ビタミンA」です。 油と一緒に調理すると吸収率がアップします。 しっかり食べて目の健康を保ちましょう★</p> <p>ビタミンA ウナギ ほうれん草</p>	<p>1 ツナサラダ ソフトフランス ごはん</p>	<p>2 めかじきのかくに ごはん とんじる</p>	<p>3 コロッケ ユーソテー ソフトフランス (よこスライス) ごはん ミネストローネ-7</p>
6	7	8	9	10
<p>きんぴらごぼう ごはん くろパン きつねうどん</p>	<p>いためやきにく ごはん みそけんちんじる</p>	<p>チキンカツ ロールパン ごはん はくさいス-7</p>	<p>もやしサラダ ポークカレー ごはん</p>	<p>だいばサラダ くろパン ビーフン</p>
13	14	15	16	17
<p>スポーツの日</p>	<p>★ スpaghettiサラダ ごはん わかめス-7</p>	<p>フルーツミックス ロールパン ごはん さつまいもシチュー</p>	<p>カツオフライ かんこくのり ごはん じゃがいものみそじる</p>	<p>キャベツとコーンのサラダ ソフトフランス ごはん スパゲッティソテー</p>
20	21	22	23	24
<p>わかめサラダ くろパン カレーやきそば</p>	<p>★ はるさめサラダ ごはん マーボー豆腐</p>	<p>とろろごぼうサラダ きなこあげパン ごはん みそワンタンス-7</p>	<p>★ にくたんごのちまき ひきごぼはん ごはん こまつなのみそじる</p>	<p>キャベツソテー くろパン けんちんうどん</p>
27	28	29	30	31
<p>きのこカレー ツナあえ</p>	<p>フルーツあんじん ホットラーメン みそつけめん</p>	<p>おひたし にくじゃが わかめごはん</p>	<p>マカロニサラダ ロールパン とうがんにくたんごス-7</p>	<p>ソーセージ フライドポテト たてわりコッパン やさいス-7</p>