

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。

香春学園

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 豚骨ラーメン 春巻き 漬物 944 キロカロリー	2 ご飯 焼肉風 ほうれん草ナムル 味噌汁 ジュース 747 キロカロリー	3 ご飯 鯖の煮付け 又は野菜コロッケ 突きコンニャクの金平 味噌汁 939 キロカロリー	4 ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 煮豆 681 キロカロリー	5 ご飯 揚げだし豆腐 春雨の中華和え 味噌汁 果物 855 キロカロリー
	7 カレーライス 野菜サラダ デザート 814 キロカロリー	8 ご飯 ホキのあんかけ 又は鶏のあんかけ 里芋の煮物 味噌汁 774 キロカロリー	9 味ご飯 丸天うどん スナップエンドウの炒め物 漬物 894 キロカロリー	10 ご飯 ポークピカタ 厚揚げの煮物 味噌汁 867 キロカロリー	11 ご飯 おでん風煮 五目金平 味噌汁 ジュース 647 キロカロリー
14 スポーツの日 	15 ご飯 鮭の塩焼き 又はオムレツ 肉じゃが 味噌汁 724 キロカロリー	16 ご飯 鶏の明太マヨ焼き 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 793 キロカロリー	17 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ マカロニサラダ 味噌汁 1048 キロカロリー	18 ご飯 麻婆豆腐 竹輪とキャベツの炒り煮 中華スープ 果物 745 キロカロリー	19 ロールパン ミートスパゲティ 野菜サラダ 牛乳 979 キロカロリー
21 ご飯 アジフライ 又は南瓜挽肉フライ 和風スパサラ 味噌汁 677 キロカロリー	22 ご飯 鶏の唐揚げ オクラのおかか和え 味噌汁 デザート 647 キロカロリー	23 ご飯 和風ハンバーグ 南瓜サラダ 味噌汁 870 キロカロリー	24 ご飯 豚肉のホイル焼き がんもの煮物 味噌汁 カフェオレ 903 キロカロリー	25 ご飯 ちゃんぽん しゅうまい 漬物 1135 キロカロリー	26 休み 
28 ご飯 揚げ鶏のおろしソースかけ 高野豆腐の卵とし 味噌汁 ジュース 813 キロカロリー	29 ご飯 スコッチエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 926 キロカロリー	30 ご飯 温玉うどん ひじきと枝豆の煮物 漬物 797 キロカロリー	31 ご飯 タラの香草焼き 又は鶏の香草焼き もやしの和え物 味噌汁 774 キロカロリー		

☆栄養一口メモ☆

食欲の秋とは？

秋は様々な食材が旬を迎える季節です。

おいしい旬の食材が多く収穫されることから「収穫の秋」「実りの秋」とも呼ばれています。

では、なぜ「食欲の秋」と呼ばれるのでしょうか。

それは、夏の暑さで落ちた食欲が、涼くなった秋に本来の食欲を取り戻したり、気温が下がることで体温を維持するため食欲が湧いてくるといわれています。

また、秋になると日照時間が短くなり、セロトニンという神経伝達物質の分泌量が減少します。

セロトニンの分泌が減ると食欲が増えることで「食欲の秋」といわれているのではないかとされています。

