

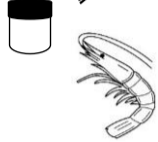


月	火	水	木	金
18日 麦ご飯 ビーフカレー☆ ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85  (乳)牛乳 1本	19日 (小麦・乳)レーズンパン ブルコギ ぶたにく 40 つちしょうが 0.5 にんにく 0.1 おさけ 0.5 さとう 0.5 小麦 こいくちしょうゆ 1 キャベツ 45 たまねぎ 35 エリンギ 15 もやし 15 にら 5 コチジャン 1.4 おさけ 1 みりん 0.5 さとう 1.2 小麦 こいくちしょうゆ 5 なたねあぶら 0.2 (乳)牛乳 1本	20日 麦ご飯 さといものみそ汁 とりにく 10 かんそうわかめ 0.5 さといも 30 たまねぎ 20 にんじん 5 あおねぎ 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100  (乳)牛乳 1本	21日 (小麦・乳)ブランパン ミネストローネ ベーコン 10 たまねぎ 30 キャベツ 40 にんじん 10 パセリ 0.5 トマトみずに 15 ポークブイオン 15 あかワイン 1 ローリエ 0.01 こしょう 0.03 トマトチャップ 4 小麦 うすくちしょうゆ 2 しお 0.5 さとう 0.3 みず 50 (乳)牛乳 1本	22日 麦ご飯 えび団子入り 生姜煮 とりにく 20 えび えびだんご 20 こんにやく 15 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 5 つちしょうが 0.5 むきえだまめ 5 しお 0.1 さとう 1.8 小麦 うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40  (乳)牛乳 1本

25日 麦ご飯 豆腐のすまし汁 とうふ 30 かたかまぼこ(もみじ) 5 たまねぎ 30 えのきたけ 10 こまつな 5 小麦 うすくちしょうゆ 5 しお 0.1 こんぶだし 1 みず 100 (乳)牛乳 1本	26日 (小麦・乳)おさつパン 中華スープ 中華サラダ 焼きビーフン ハヤシチュー ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 たまねぎ 40 にんじん 15 マッシュルーム 10 トマトみずに 20 あかワイン 1 小麦 ハヤシルウ 9 こしょう 0.01 トマトチャップ 5 ウスターソース 1 しお 0.2 なたねあぶら 0.2 みず 75 (乳)牛乳 1本	27日 麦ご飯 ポテトサラダ ローズハム 7 じゃがいも 35 にんじん 5 しお 0.05 ノンエッグマヨネーズ 5 (乳)牛乳 1本	28日 (小麦・乳)コッペンパン ABCスープ ミートペースト 豚肉と大根の煮物 鮭の塩焼き さけのしおやき (40g) 1コ なたねあぶら 0.3  (乳)スライスチーズ 1コ (乳)牛乳 1本
---	--	--	--

旬の食べ物を食べよう

旬とは、食べ物が一番多く収穫できる時期です。新鮮だけでなく、味や香りなどもよく、また栄養価も高いのが旬の食べ物の特徴です。給食でも旬の食べ物をたくさん取り入れています。秋が旬の食べ物をおいしく味わいましょう。

旬の食べ物のよいところ

値段が安い



旬の時期にはたくさん収穫があるため、旬でない時期に比べて市場に出回る量が増え、価格が下がります。

鮮度がよい



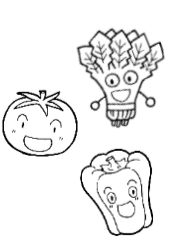
旬の時期は、流通量が、消費量ともに増えるので、店の商品回転率が高まり、新鮮なものが手に入りやすくなります。

味がおいしい



旬の時期には、味や香りなどが旬でない時期に比べてよくなります。

栄養価が高い



旬の時期のほうれん草やトマトは、旬でない時期に比べて、ビタミンCの含まれる量が2倍から3倍になります。

収穫する地域や種類によって、多少旬の時期が異なる場合があります。