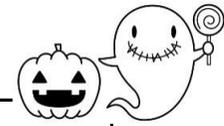


10月給食配膳表



月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
<p>実りの秋に感謝しよう</p>	<p>さばのしおやき やさいの つけあわせ</p> <p>ごはん さつま じる</p>	<p>ひじきの すだちすあえ</p> <p>ごはん じゃがいも とりにくのうま</p>	<p>フルーツ あんじん</p> <p>ごはん やきそば</p>	<p>ポイルキャベツ かぼちゃコロック</p> <p>ごはん けんちん じる</p>
7日	8日	9日	10日	11日
<p>きりぼし だいこんの ツナあえ</p> <p>ごはん とりにくと ごんにやくの みそに</p>	<p>いわしの かばやしきう そくせきつけ</p> <p>ごはん きのこの すましじる</p>	<p>わふう にくだんご (幼小2、中3)</p> <p>ごはん ちゅうかどん</p>	<p>ミートオムレツ ミニトマト (幼小1、中2)</p> <p>ごはん チンゲンサイの ミルクスープ</p>	<p>やさいのごま ドレッシング</p> <p>ごはん じゃがいも あつあげの そぼろに</p>
14日	15日	16日	17日	18日
<p>たいいくの日</p>	<p>とりにくと こんさいつくね きゅうりのとさあえ</p> <p>ごはん どんさ んじる</p>	<p>ピーナッツあえ</p> <p>ごはん ふたにくの やながわに</p>	<p>朝ごはん</p> <p>ごはん フレンチ サラダ</p>	<p>こくしまけんさん はもフライ</p> <p>ごはん いもわかめ ごはん</p>
21日	22日	23日	24日	25日
<p>ポークシュマイ (幼小2、中3)</p> <p>ごはん あつあげの ちゅうかに</p>	<p>厚揚げ</p> <p>豆腐の表面だけを揚げ て作ります。味がしみこ みやすく、煮込んで崩 れにくいのが特徴です。</p> <p>即位礼正殿の儀</p> <p>ごはん れんこん いも わかめ</p>	<p>すだち ゼリー</p> <p>ごはん さわらのみぞ あんかけ</p>	<p>とりがぼう サラダ</p> <p>ごはん コップパン トマトクリーム ヌバゲティ</p>	<p>ゆでブロッコリー とりにくの バーベキューソース</p> <p>ごはん ワンタン スープ</p>
28日	29日	30日	31日	
<p>れんこんのごま マヨサラダ</p> <p>ごはん とろろといかの チリソースに</p>	<p>みかん</p> <p>さんまの おかに</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>ごまあえ</p> <p>ごはん ゆすみそ にくみおでん</p>	<p>ハンバーグ ポイルキャベツ</p> <p>ごはん しょくパン パンプキン ポタージュ</p>	<p>朝ごはん 毎日食べようね</p>

ごはん献立
です!

なると学校食育の日
今日は令和にちなんだ
給食です。今日の給食
の中に令和が隠れてい
ます。ヒントは鳴門の特
産品です。
正解は、22日を見てね。

牛乳
牛乳にはカルシウムだ
けでなく、たんぱく質や
ビタミン類など成長に必
要な栄養素が含まれて
います。

青魚
背中の部分が青い魚の
ことを青魚といいます。
さばやさんま、いわしな
どが代表的なものです。

ひじき
ひじきは、身の部分を食べ
る「身ひじき」と、茎の部分食
べる「長ひじき」があります。
ひじきは鉄分や食物繊維な
どが豊富に含まれています。

目の愛護デー
10月10日は「目の愛護
デー」です。姿勢や部屋の明
るさに気をつけ、目が疲れた
ら休みましょう。食生活では、
自によりビタミンをとるとい
いですね。

おいしく食べよう
みんなでおいしく食べてい
ると、苦手な食べ物にも挑
戦しやすいです。
「おいしい!」は楽しく食べ
る魔法の言葉です。

切干大根
大根を細く切って干した
ものなので、栄養が凝
縮されています。うま味
も凝縮されていますよ。

きのこ
きのこは一年中市場に
出回っており、手に入り
やすい食材ですが、きの
この旬は秋です。

朝ごはん
朝ごはんには、脳や、体を
動かすためのエネルギーを
目覚めさせてくれる大切な
役割があります。1日を元
気に過ごすためにも、毎
日、食べましょう。

米
日本人の主食として食
事に欠かせない米です
が、米を食べる量は
年々減ってきているとい
われています。

厚揚げ
豆腐の表面だけを揚げ
て作ります。味がしみこ
みやすく、煮込んで崩
れにくいのが特徴です。

ほうとう
郷土料理とは、昔から地
域にある食べ物を使い、
独自の方法で作られた料
理のことを言います。今日
のほうとう汁は山梨県の
郷土料理です。

ごぼう
ごぼうには食物繊維が
たくさん含まれていま
す。食物繊維はお腹の
掃除をする働きがありま
す。

豆腐
豆腐は、鎌倉時代に中
国から、寺のお坊さんに
伝えられました。豆腐
は、大豆から作られてい
るため、栄養たっぷりです。

みかん
みかんにはビタミンCが
多く含まれています。だ
んだん寒くなるこれら
の時期には、かぜ予防
にピッタリの果物です。

さといも
山で採れる「やまいも」
に対して、人里で採れる
ので「里いも」の名が
ついたといわれています。

ハロウィン
10月31日は「ハロウ
ィン」です。もともとは外国
のお祭りでしたが、日本
でもおなじみのイベント
となりました。

