

10月の給食献立表

★ 10/20のお誕生日会は
ビビンバ風どんぶり、スープ
です
おやつは オムレット です

◎今月の給食目標：こぼさず残さず
きれいに食べよう

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	10/3・17日	4日・18日・	5日・19日	6日・20日※	7日・21日	8日・22日
給食	厚揚げと豚肉の卵とし ナムル	芋ごはん 鯖の塩焼き 海苔和え、すまし汁	ハヤシライス サワー漬け	切干大根 のっぺい汁	油揚げのはさみつくね 和え物 みそ汁	チャーハン スープ
	厚揚げ 豚肉 ニラ 人参 玉ねぎ たまご 砂糖、醤油、 出汁鰹、油 ほうれん草 もやし 醤油、砂糖、酢 ごま、ごま油	さつまいも 塩、昆布 鯖 塩 ほうれん草 人参 もみ海苔 砂糖、醤油 大根 青ネギ 人参 出汁鰹、醤油	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ハヤシライスルウ 油 大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム、酢 砂糖、塩、油	切干大根 人参 油揚げ うずら卵 三温糖 醤油(濃)、油 里芋 大根、人参 しいたけ 油揚げ 青ネギ、醤油 出汁鰹、片栗粉	油揚げ 鶏ミンチ ニラ 長ねぎ、生姜 たまご、片栗粉 塩、醤油 小松菜 えのき 生姜、砂糖 豆腐 わかめ、青ネギ 出汁鰹、味噌	ウインナー 玉ねぎ 人参 青ネギ たまご 中華スープ 醤油、油 わかめ もやし ニラ 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
3時	牛乳 蒸しパン	牛乳 果物 動物ビスケット	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 フランクフルト	お菓子 (市販)

★1日(土)の運動会は、パン&ジュース&バナナの持ち帰り給食です。(運動会が延期の場合は、8日の給食も変更となります。)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	24日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日・29日
給食	ゆかりごはん 親子丼 すまし汁	鰹の煮付け みそ汁	白菜と豚肉の味噌マヨ炒め かき玉汁	かにかまフライ マカロニサラダ スープ	鶏の照り焼き 和え物 みそ汁	肉みそうどん スープ
	ゆかり 鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油、油 えのき 油揚げ 水菜 出汁鰹 醤油	鰹(短冊) ささがきごぼう いんげん 生姜 砂糖 醤油(濃) 酒 じゃがいも 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹 味噌	白菜 豚肉 しめじ マヨネーズ みそ みりん、酒 鶏がらスープ にんにく、油 たまご 豆腐 青ネギ、片栗粉 出汁鰹、醤油	かにかま 天ぷら粉 パン粉 マカロニ きゅうり 人参 ツナ缶 マヨネーズ、酢 豚肉 白菜 人参 中華スープ、醤油	鶏肉 醤油(濃) みりん 砂糖、生姜汁 もやし ピーマン ハム ぼん酢、花かつお さつまいも 油揚げ 青ネギ 味噌、出汁鰹	乾麺 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく、ごま油 砂糖、赤味噌 醤油、片栗粉 わかめ えのき 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 みたらし団子	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ	牛乳 果物 おかき	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ジャムサンド	お菓子 (市販)

きゅうしょくしつ より

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。

《 冬に備えた体をつくっていきましょう 》

秋も半ばとなり、過ごしやすい季節になります。

しかし、秋は運動会などの疲れに加えて、気温の変化により、体調を崩しやすい時期でもあります。体調の管理には、十分気をつけましょう。

さて、秋といえば、**実りの秋、収穫の秋、食欲の秋**と、食べ物がおいしく食べられる時期です。

秋野菜は、体にやさしく、疲れた胃や腸の調子を整えてくれます。また、秋の食材には、糖質や脂質などのエネルギー源が多く含まれているので、これからの寒い冬に備えた体をつくっていくのに適しています。

今月の給食にも、さつまいもや里芋、きのこ類、かつお、サバなど旬のものを使用し秋らしいメニューにしています。

食材が豊富なこの季節、さまざまな食材を取り入れて、**冬に負けない体をつくっておきましょう!**



