

◎今月の給食目標：こぼさず残さず
きれいに食べよう

10月の給食献立表

★ 10/14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

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	4日・18日	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日・23日
給食	油揚げのはさみつね 和え物 みそ汁	ゆかりご飯 親子煮 すまし汁	豚肉と厚揚げの 卵とし ナムル	カツオの煮つけ みそ汁	切干大根 のっぺい汁	(9日は 運動会予備日) チャーハン スープ
給食	ニラ 長ねぎ 生姜、卵 鶏ミンチ 油揚げ、醤油 片栗粉、塩 小松菜 えのき 醤油、砂糖 豆腐 わかめ、青ネギ 味噌、出汁鰹	ゆかり 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖、油 えのき 油揚げ 水菜 出汁鰹 醤油	豚肉 厚揚げ 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(濃) 砂糖、酢 ごま、ごま油	鰹(かつお)短冊 ささがきごぼう インゲン 生姜 砂糖 醤油(濃) 酒 じゃがいも 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹 味噌	切干大根 人参 油揚げ うずらたまご 三温糖 醤油(濃) 油 里芋 大根、人参 油揚げ、椎茸 青ネギ、醤油 片栗粉、出汁鰹	ウインナー 玉ねぎ 人参 青ネギ たまご 中華スープ 油、醤油 わかめ もやし ニラ 醤油 中華スープ
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 カルピスゼリー	牛乳 蒸しパン	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 オレンジ 動物ビスケット	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ	お菓子 (市販)

★ 2日の運動会は パンとジュースの持ち 帰り給食です。

順延の場合9日の 給食はありません。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日※・28日	15日・29日	16日・30日
給食	揚げシューマイ 酢の物 スープ	栗ご飯 鯖の塩焼き 海苔和え、すまし汁	ハヤシライス サワー漬け	鶏の照り焼き 和え物 みそ汁	白菜と豚肉の 味噌マヨ炒め かき玉汁	肉みそうどん スープ
給食	シューマイ 油 キャベツ きゅうり もやし 砂糖 醤油 酢 豚肉 白菜 人参 醤油、中華スープ	むき栗 塩、昆布 鯖(さば) 塩 ほうれん草 人参 もみ海苔 醤油、砂糖 大根 人参 青ネギ 出汁鰹、醤油	牛乳 じゃがいも 人参、玉ねぎ ハヤシライスルー 油 大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム 砂糖、酢 塩、油	鶏肉 醤油(濃) みりん 砂糖、生姜汁 もやし ピーマン ハム ボン酢、花かつお さつまいも 油揚げ 青ネギ 出汁鰹、味噌	白菜 豚肉 しめじ マヨネーズ 味噌、にんにく みりん、酒、油 鶏がらスープ たまご 豆腐 青ネギ 醤油 片栗粉、出汁鰹	乾麺 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく、片栗粉 ごま油、砂糖 赤味噌、醤油 わかめ えのき 醤油 中華スープ
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 りんご おかし	牛乳 みたらしだんご	牛乳 フランクフルト	牛乳 いちご寒天	牛乳 焼きおにぎり 29日はカボチャクッキー	お菓子 (市販)

きゅうしょくしつより



秋の味覚を楽しみましょう



秋は実りの季節。暑さも和らぎ、子ども達の食欲も増していきます。

いも類、果実、魚、きのこ類など、おいしい食材がたくさんある季節。旬の食材には栄養も豊富です。

その中でも、サツマイモは食物繊維が豊富に含まれており、腸内の善玉菌を増やして、おなかの調子を整えて、便秘の予防にも役立ちます。★後半から久世南農園のお芋ほり大会で収穫したサツマイモを使用していきます。

10月10日は目の愛護デーって知ってました？

目の健康のために良い食べ物を食事にとりいれて、目を大切にしましょう。

- ・ビタミンA (緑黄色野菜、レバー、バターなど) ⇒ 目の乾燥を防ぐ働きを良くしてくれます。
- ・ビタミンA (緑黄色野菜、レバー、バターなど) ⇒ 目の乾燥を防ぐ働きを良くしてくれます。
- ・ビタミンC (緑黄色野菜、果実、サツマイモ など) → 目の充血を防いでくれます。



※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。 (2019.10)