

10月の給食献立表

◎今月の給食目標：こぼさず残さず
きれいに食べよう

★ 10/19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	10/2・16日	3日・17日	4日・18日	5日・19日※	6日・20日	7日※・21日
給食	ゆかりご飯 親子煮 すまし汁	豚肉と厚揚げの 卵とし 酢の物	カツオの煮つけ みそ汁	切干大根 のっぺい汁	ハヤシライス サワー漬け	(7日は 運動会) チャーハン スープ
	ゆかり 鶏肉 たまご 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 さといも 大根、人参 油揚げ、しいたけ 青ネギ、醤油 片栗粉、出汁鰹	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参、油 ハヤシライスルー 大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム 酢、砂糖 塩、油	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 果実 動物ビスケット	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 みたらし団子	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ	牛乳 もちもちチーズパン	お菓子 (市販)

★7日(土)の運動会は、パン&ジュースの持ち帰り給食です。(運動会が延期の場合は、14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	23日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日
給食	油揚げのはさみつくね 和え物 みそ汁	かにかまフライ マカロニサラダ スープ	白菜と豚肉の 味噌マヨ炒め かき玉汁	鶏の照り焼き 和え物 みそ汁	いもごはん 鯖の塩焼き のり和え、すまし汁	肉味噌うどん スープ
	油揚げ ニラ、長ネギ 生姜、たまご 鶏ミンチ、塩 片栗粉、醤油 小松菜 えのき 醤油、砂糖 豆腐 わかめ 青ネギ 出汁鰹、味噌	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	白菜 豚肉 しめじ マヨネーズ 味噌、みりん、酒 鶏がらスープ にんにく、油 たまご 豆腐 青ネギ 醤油 片栗粉、出汁鰹	鶏肉 醤油(濃) みりん 砂糖、生姜汁 もやし ピーマン ハム ポン酢、花かつお サツマイモ 油揚げ 青ネギ 出汁鰹、味噌	サツマイモ 塩 昆布 鯖 塩 ほうれん草 人参、もみ海苔 砂糖、醤油 大根 人参 青ネギ 出汁鰹、醤油	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 ジャムサンド	牛乳 果実 おかき	牛乳 蒸しパン	牛乳 フランクフルト	牛乳 オレンジゼリー	お菓子 (市販)

きゅうしょくしつ より

《 お米パワーを見直そう 》

★主食をお米にするメリットとは何でしょうか？

①お米を食べると頭がよくなる

味なしごはんを口の中で色んなおかずと混ぜながら食べると、味を敏感に感じて、唾液がたくさんでこの、唾液の中に含まれるホルモンが脳を活性化させ、考える力を身につけさせます。

ごはんは、子どもの五感を育てるのです。

②腹持ちがいい … パンやじゃが芋と比べて太りにくい ③食物繊維が豊富 … 便秘になりにくくなる。

④生活習慣病の予防になる

生活習慣病の予防にとって大切な栄養素である鉄・ナトリウム・ビタミンC等の摂取量が、パン食よりもごはん食の方が多い。

◎新米の季節です。たくさんのお米を食べて、元気で丈夫な体を作りましょう。

