

10月予定こんだて

今月の地場産品



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|---|---|
| | 2 ごはん ココロ大根スープ ハンバーグ コールスローサラダ 牛乳 | 3 わかめうどん きつねもち ほうれん草のごま和え 牛乳 | 4 ごはん みそ汁 さばのみぞれ煮 チャプチェ 牛乳 | 5 あずきパン きのこスープ 肉だんごケチャップ味 コーンソテー 牛乳 | 6 きんぴらきびごはん みそ汁 厚焼たまご おひたし 牛乳 |
| 赤 | 豚肉 とり肉 豆腐 卵 牛乳 | とり肉 わかめ 油揚げ 牛乳 | 油揚げ さば さつま揚げ 牛乳 | とり肉 牛乳 | 油揚げ 豆腐 卵 わかめ 牛乳 |
| 緑 | 大根 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし | 大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ もやし ほうれん草 | 水菜 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン | 玉ねぎ えのきたけ しめじ 人参 干しいたけ とうもろこし いんげん | ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ 白菜 ほうれん草 |
| 黄 | ごはん パン粉 | うどん もち ごま | ごはん じゃがいも 春雨 ごま | パン パン粉 | ごはん 麦 |
| | 9  9 体育の日 | 10 あんかけ焼きそば もやしのナムル パイン缶 牛乳 | 11 チキンカレー 和風サラダ 牛乳 | 12 ごまパン マカロニシチュー えびカツレツ フレンチドレッシングサラダ 牛乳 | 13 ごはん 肉みそおでん もやしのカレー味サラダ 牛乳 |
| 赤 | | 豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳 | とり肉 ヨーグルト 海藻 牛乳 | ウインナー えび 白身魚 牛乳 | とり肉 白身魚 豚肉 うずらの卵 こんぶ ハム 牛乳 |
| 緑 | | 白菜 玉ねぎ 長ネギ 人参 ピーマン もやし きゅうり パイン | 玉ねぎ 人参 キャベツ | 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし | 大根 人参 たけのこ ふき こんにやく 玉ねぎ ごぼう もやし きゅうり |
| 黄 | | 焼きそばメン | ごはん 麦 じゃがいも | パン じゃがいも マカロニ パン粉 | ごはん |
| | 16 エビピラフ 白菜のクリームスープ チキンナゲット 牛乳 | 17 塩ラーメン コーンフライ 小魚 牛乳 | 18 ごはん 豚汁 さんまのおかか煮 野菜の梅和え 牛乳 | 19 たまごパン ビーフシチュー ほうれん草オムレツ イタリアンサラダ 牛乳 | 20 ごはん みそ汁 焼きぎょうざ ほうれん草のツナ和え 牛乳 |
| 赤 | えび ベーコン とり肉 おから 牛乳 | 豚肉 小魚 牛乳 | 豚肉 豆腐 さんま かつお節 牛乳 | 牛肉 大豆 卵 チーズ 牛乳 | 油揚げ とり肉 豚肉 まぐろ水煮 牛乳 |
| 緑 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム いんげん 白菜 しめじ パセリ | 玉ねぎ もやし 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ とうもろこし | 玉ねぎ 大根 長ネギ こんにやく 人参 ごぼう 白菜 きゅうり 梅干し | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり とうもろこし | 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ ほうれん草 |
| 黄 | ごはん パン粉 | ラーメン | ごはん じゃがいも | パン じゃがいも | ごはん ぎょうざの皮 |
| | 23 ごはん みそ汁 大根のそぼろ煮 もやし中華和え 牛乳 | 24 和風スパゲティ ポテトの包み焼き りんご 牛乳 | 25 わかめごはん 具だくさん汁 ホッケフライ せん切りキャベツ 牛乳 | 26 チョコチップパン コンソメスープ チキンフルーティーソース キャベツとコーンのサラダ 牛乳 | 27 とりごぼうピラフ ゆりねとじゃがいもの卵スープ パンキンサラダ ラ・フランスゼリー ジョア |
| 赤 | 油揚げ 豚肉 厚揚げ ハム 卵 牛乳 | ベーコン チーズ 牛乳 | わかめ 豆腐 ホッケ 牛乳 | ベーコン とり肉 牛乳 | とり肉 卵 チーズ ヨーグルト ジョア |
| 緑 | 玉ねぎ えのきたけ なめこ 大根 人参 たけのこ こんにやく いんげん もやし きゅうり | 玉ねぎ こまつな しめじ 人参 ほうれん草 とうもろこし リンゴ | 玉ねぎ 大根 なめこ 長ネギ 人参 キャベツ | 白菜 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ とうもろこし | ごぼう 玉ねぎ 人参 いんげん ゆりね かぼちゃ きゅうり |
| 黄 | ごはん | スパゲティ じゃがいも | ごはん パン粉 | パン | ごはん じゃがいも ゼリー |
| | 30 ごはん みそ汁 とりつくね ひじきの炒め煮 牛乳 | 31 肉うどん かぼちゃコロケ 茎わかめの和え物 牛乳 | ※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。 希望されるご家庭はお知らせください。 | | |
| 赤 | 厚揚げ とり肉 豆腐 おから さつま揚げ ひじき 牛乳 | 豚肉 茎わかめ ちくわ 牛乳 | ～おもに体をつくるたべもの | | |
| 緑 | 大根 玉ねぎ 人参 枝豆 いんげん しらたき | 大根 玉ねぎ 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ かぼちゃ もやし | ～おもに体の調子をととのえる食べもの | | |
| 黄 | ごはん ごま | うどん パン粉 | ～おもにエネルギーのもとになる食べもの | | |

秋のがおり給食

◎10月2日：志類中学校なし

今月の食育目標 よい姿勢で食べよう

○よい姿勢



姿勢がよいと

・胃の動きがよくなり、食べ物の消化が良くなる



・まわりのみんなも気持ちよく食べられる。



○悪い姿勢

あらたいへん！こんな姿勢になっていないかな？



ひじをつく



足がつかない



背中が曲がる

?たべもの♡♡♡?

みのりのあきです。あきはおいしい、しゅんのたべものがいっぱいです。さかなもおいしいです。さて、もんだいです。きりみのさかなのもりつけかたで、ただしいのはどれでしょう？

①



②



③



※こたえはうらです