

# 10月予定こんだて

## 今月の地場産品



	月	火	水	木	金
	<b>2</b> ごはん コロコロ大根スープ ハンバーグ コールスローサラダ 牛乳	<b>3</b> わかめうどん きつねもち ほうれん草のごま和え 牛乳	<b>4</b> ごはん みそ汁 さばのみぞれ煮 チャプチェ 牛乳	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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
	<b>9</b>  <b>9</b> 体育の日	<b>10</b> あんかけ焼きそば もやしのナムル パイン缶 牛乳	<b>11</b> チキンカレー 和風サラダ 牛乳	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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
	<b>16</b> エビピラフ 白菜のクリームスープ チキンナゲット 牛乳	<b>17</b> 塩ラーメン コーンフライ 小魚 牛乳	<b>18</b> ごはん 豚汁 さんまのおかか煮 野菜の梅和え 牛乳	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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
	<b>23</b> ごはん みそ汁 大根のそぼろ煮 もやし中華和え 牛乳	<b>24</b> 和風スパゲティ ポテトの包み焼き りんご 牛乳	<b>25</b> 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	<b>26</b> 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	<b>27</b> 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
	<b>30</b> ごはん みそ汁 とりつくね ひじきの炒め煮 牛乳	<b>31</b> 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