

## 10月給食だより

朝夕が涼しくなり過ごしやすい季節になりました。  
この時期は新米などおいしい食べ物がたくさん出回ります。



旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要なことです。新米はつや・風味・粘り・香りがありうまみも強く感じることができます。ごはんはどんなおかずにも合うのが魅力です。粒状でかむ回数が多くなりそのため唾液の分泌が増えて虫歯予防になります。そして元気、やる気を出すエネルギー源です。朝、ごはんをきちんと食べてエネルギーの補充をしましょう。



月	火	水	木	金
<p><b>10月給食だより</b></p> <p>朝夕が涼しくなり過ごしやすい季節になりました。 この時期は新米などおいしい食べ物がたくさん出回ります。</p> <p>旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要なことです。新米はつや・風味・粘り・香りがありうまみも強く感じることができます。ごはんはどんなおかずにも合うのが魅力です。粒状でかむ回数が多くなりそのため唾液の分泌が増えて虫歯予防になります。そして元気、やる気を出すエネルギー源です。朝、ごはんをきちんと食べてエネルギーの補充をしましょう。</p>				<p><b>1</b> 鮭のちらし寿司 筑前煮 にゅうめん汁</p> <p>○精白米 ちらし寿司の素 鮭 ○鶏肉 大根 ごぼう 人参 板こんにゃく しいたけ いんげん 黒潮だし 砂糖 濃口 酒 ごま油 ○そうめん わかめ 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>スマイルポテト フルーツ 牛乳</p>
<p><b>4</b> ごはん 揚げぎょうざ きゃべつのマヨドレサラダ 中華スープ</p> <p>○精白米 ○ぎょうざ ○きゃべつ きゅうり 人参 マヨドレ ○もやし 人参 中華料理の素</p> <p>りんご寒天 ビスケット 牛乳</p>	<p><b>5</b> 牛丼 チンゲン菜とツナの和え物 洋風スープ オレンジ</p> <p>○精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 突きこんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 酒 みりん ○チンゲン菜 人参 ツナ 砂糖 淡口 酢 ごま油 ○きゃべつ コーン ブイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>6</b> (軽給食)  おにぎり弁当</p> <p>ピザトースト 牛乳</p>	<p><b>7</b> お弁当</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>8</b> 野菜あんかけうどん 高野豆腐の煮物 パイナップル</p> <p>○うどん 鶏肉 白菜 大根 人参 青ねぎ 土生姜 黒潮だし 淡口 みりん 塩 ○高野豆腐 グリンピース 黒潮だし 淡口 砂糖 みりん</p> <p>お好み焼き 牛乳</p>
<p><b>11</b> ごはん 野菜コロッケ ひじきの煮物 みそ汁 梨</p> <p>○精白米 ○野菜コロッケ とんかつソース 砂糖 ケチャップ みりん ○ひじき 人参 竹輪 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○なすび 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>12</b> 卵不使用ロールパン コーンクリームシチュー 和風サラダ フルーツゼリー 牛乳</p> <p>○卵不使用ロールパン ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン クリームシチュー 牛乳 ○きゃべつ きゅうり 人参 ツな わかめ 濃口 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう</p> <p>みそたんぽ お茶</p>	<p><b>13</b> ごはん 厚揚げと野菜の煮込み 酢の物 すまし汁 バナナ</p> <p>○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 人参 竹輪 黒潮だし 砂糖 みりん 酒 ○春雨 きゅうり 人参 ｺｰﾝ 砂糖 酢 淡口 ごま油</p> <p>小松菜ケーキ 牛乳</p>	<p><b>14</b> お弁当</p> <p>マカロニきな粉 牛乳</p>	<p><b>15</b> 秋の遠足</p> <p>お菓子 牛乳</p>
<p><b>18</b> ごはん マーボー豆腐 マカロニサラダ わかめスープ りんご</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら 片栗粉 ごま油 ○マカロニ きゅうり 人参 ハム 玉ねぎ マヨドレ ○わかめ ごま 鶏がら</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>19</b> 野菜たっぷりラーメン じゃが芋の磯辺揚げ オレンジ</p> <p>○中華めん 豚肉 きゃべつ もやし 人参 中華料理の素 ○じゃが芋 青のり 片栗粉</p> <p>おやつおにぎり お茶</p>	<p><b>20</b> さつまいごはん さんまのかば焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 黄桃</p> <p>○精白米 さつまいご 塩 酒 ○さんま 酒 片栗粉 濃口 砂糖 みりん ｷﾞﾞﾞﾗｰｰｰ油 ○ほうれん草 もやし 人参 ごま 濃口 砂糖 みりん ○麩 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</p> <p>ドーナツ 牛乳</p>	<p><b>21</b> お弁当</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>22</b> ポークカレーライス コーンサラダ 福神漬け パイナップル</p> <p>○精白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ○きゃべつ 人参 きゅうり コーン 淡口 砂糖 酢 キャンーｰｰ油</p> <p>キャロット蒸しパン 牛乳</p>
<p><b>25</b> ひじきとツナの混ぜごはん もやしのナムル 中華スープ マンゴー</p> <p>○精白米 ひじき 人参 ツな 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん 酒 塩 ○もやし ほうれん草 人参 濃口 砂糖 ごま油 塩 ○春雨 白菜 コーン 中華料理の素</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>26</b> ごはん 鶏の唐揚げ チンゲン菜のお浸し みそ汁 バナナ</p> <p>○精白米 ○鶏肉 土生姜 濃口 酒 塩 こしょう ○チンゲン菜 人参 黒潮だし 淡口 砂糖 みりん 酒 ○なめこ わかめ 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</p> <p>手作りクッキー 牛乳</p>	<p><b>27</b> ごはん さばの煮付け 白菜の和え物 すまし汁 黄桃</p> <p>○精白米 ○さば 土生姜 濃口 砂糖 みりん 酒 ○白菜 人参 淡口 みりん ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>シュガートースト 牛乳</p>	<p><b>28</b> お弁当</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>29</b> ごはん チリコンカン きゃべつのおかか和え 洋風スープ りんご</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 玉ねぎ 人参 なすび ｺｰｰ 大豆水煮 トマト水煮 赤ワイン コンソメ チリパウダー ○きゃべつ 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○大根 じゃが芋 ブイヨン</p> <p>スイートポテト 牛乳</p>