



給食カレンダー 10月 今月のめあて ・栄養について考えよう

がつ むいか きゅうしよく 10月6日の給食から、.. しん まい 新米 です！ しん まい 新米って?? ことし つく 今年作られて しゅうかくしたばかりの あたらしい 新しいお米！	1 (水)	2 (木)	3 (金)
ハ十八 と かいて → 米	ごはん 鶏肉の美味だれ じゃがいもとツナの炒め物 けんちん汁 牛乳	ごはん 野菜入り卵焼き 筑前煮 塩こうじ汁 牛乳	ミルクロール ミートボール グリーンサラダ さつまいもの米粉シチュー 牛乳
はち じゅう はちかい 八十八回、 たくさんの手間 をかけて お米は作られています	すみません写真なしです	すみません写真なしです	すみません写真なしです
10月に入りました。読書の秋、スポーツの秋、実りの秋、そして食欲の秋！秋ならではのおいしい食材も給食で使っていきます。楽しみにしててくださいね♪	塩こうじは、米こうじ、塩、水を混ぜて発酵させた日本の伝統的な調味料です。今日の塩こうじ汁は豚肉や野菜をたっぷり入れました。塩こうじが入ることでもいつもよりも味に深みが出ます。食材をやわらかくする効果もありますよ。	さつまいもたっぷりの米粉シチューはとても喜ばれました。いつもは食缶に残ってしまうけど、今日は空っぽにできたよ！と教えてくれたクラスがありました。とてもうれしかったです。加賀野菜の一つ「さつまいも」もこれからさまざまなメニューで登場です！	



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれも好き嫌いせずしっかり食べましょう！





給食カレンダー 10月

今月のめあて ・栄養について考えよう

6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
ゆかりごはん さといもコロッケ ごま和え お月見汁 お月見デザート 牛乳 【お月見の献立】	ごはん 大根のそぼろ煮 ししゃも天ぷら 春雨の酢の物 牛乳 かみかみメニューの日 	ごはん ハッシュドポーク チーズポテト キャベツのスープ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ きのこのみそ汁 牛乳	ミルクロール 魚のラビゴットソース かぼちゃサラダ トマトとマカロニのスープ 牛乳 【目によいこんだて】
				
今日は中秋の名月「お月見の献立」を味わいました。収穫されたばかりの作物や稲穂に見立てたすき、お団子をおそなえしながら、きれいな月を見て収穫をよろこび、すてきな行事ですね。お月見汁やデザートに満月やうさぎ  がかかれていましたね！見つけことはできましたか？	今日は「ししゃもの天ぷら」がかみかみメニューでした。頭から尻尾までまるごと食べられる小魚です。 頭や、お腹の卵が苦手という子もいましたが、小魚を少しでも食べ慣れてくれると嬉しいです。	今週ははじめから、学校の給食も新米に切り替わりました。みなさん味や香りなど、違いがわかりますか？ 今、さまざまな理由でお米の値段がとても高いですね。子どもたちには、お米だけでなく、食べ物大切にすることを食事を通してほしいと思います。	秋のおいしい食材の一つきのこをたっぷり使ったみそ汁でした。しめじ、えのき、なめこの3種類のきのこが入っていました。何のきのこ入ってる？と聞くと、しっかり答えられる子がたくさんいました◎旬のさつまいもも入って、秋ならではのおいしいみそ汁が出来上がりました。	今日10月10日は目の愛護デーです。「目によい献立」を味わいました。ビタミンAの多いかぼちゃやトマトなどの緑黄色野菜や牛乳、DHAやEPAの多いサバを使いました。 普段たくさん目を使っていると、目を目に大切にしてくださいね！



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれも好ききらいせずしっかり食べましょう！

