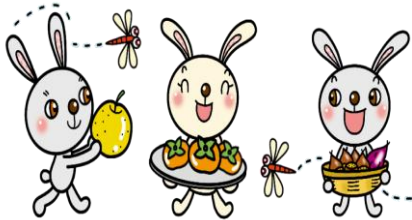


がっこうきゅうしょくもくひょう
学校給食目標

給食に使われる食材を知ろう



給食には、地域の食材や旬の食材をはじめ、米・パン・麺・肉・魚・豆・卵・乳・海藻・野菜・果物など、さまざまな食材を使用しています。

今月のお魚チャレンジ いわし さけ



いわしは、DHAやEPAといった健康に良い栄養素が豊富です。
さけは、川で生まれ育ち、海で大人になった後、産卵のため生まれた川に戻ってくる魚です。

月	火	水	木	金
10月6日は十五夜		1日 フルーツあんじん しゅうまい(小2こ 中3こ) ごはん はっぼうさい しゅうまいは、ごはんと一緒に盛り付けてください。	2日 ツチいりじゃこキャベツ とうふのだいこんおろしソース ごはん じゃがいものそぼろに	3日 ◆お魚チャレンジ◆ いわし◆ いそかあえ いわしのうめ ごはん ぶたどんのぐ
6日 ポテトサラダ シナモンあげパン ロールパン シナモンあげパン(東・五条川・曽野) ロールパン(北・南・中学)	7日 ◆十五夜献立◆ はなやさいのごまあえ さわらのこうみやき ごはん おつきみじる	8日 しそひじきのあえもの あつやきたまご ごはん ごじる ココアぎゅうにゅうのもと	9日 こまつなあえ じゃがいものかきあげ しらたまうどん ごもくうどん	10日 ◆目の愛護デー献立◆ にんじんのきんぴら つくね(小2こ 中2こ) ごはん かんとうに
13日 スポーツの日	14日 フルーツポンチ シナモンあげパン ミートソースのペンネ ミルクロールパン シナモンあげパン(北・南)ミルクロールパン(東・五条川・曽野・中学)	15日 ◆お魚チャレンジ◆ さけ◆ じゃがいものしろみそあえ さけのあんかけ わかめごはん こんさいのもの	16日 なめたけあえ さといもコロッケ ごはん とんじる	17日 かおりあえ かつおとだいずのあけぼのあえ ごはん かきたまじる
20日 ひじきのいために さばのみそだれ ごはん こうやどうふのたまごとじ	21日 ◆国際理解の日フラジール◆ まめまめサラダ とりにくのシュラスコ ごはん やさいスープ	22日 ごぼうのごまあえ ちくわのいそべあげ(小2こ 中3こ) あいちのだいこんごはん しろみそしる	23日 だいずもやしのナムル ぎょうざのあまずあんかけ(小2こ 中3こ) ちゅうかめん とんこつラーメン	24日 しんこあえ とりにくとさつまいものあまがらめ ごはん けんちんじる
27日 ゆかりあえ おこのみはんぺん ごはん にくじゃが	28日 キャロットサラダ キャベツいりミンチカツ スライスパン おいしくてこまっちゃうなシチュー チョコクリーム スライスパンはひとり2まいです。	29日 てっかみそ ★ヨーグルト あつあげのそぼろあんかけ ごはん さわにわん ヨーグルトのごみは業者指定の袋にいらしてください。	30日 しおこんぶあえ さんまのかばやき ごはん なめこのみそしる	31日 ◆ハロウィン献立◆ ふくじんあえ かぼちゃがたハンバーグ むぎごはん パンプキンカレー