

10月こんだてひょう

令和2年 10月
東塩田 小学校



もくひょう なんでも たべよう

◆献立は都合により変わることがあります

月	火	水	木	金
<p>10月10日は 自の 愛護デー</p> <p>人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を自分で見て楽しむためにも、目を大切に、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。</p>	<p>地産地消</p> <p>地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。</p>		<p>1</p> <p>ミニコッペパン とりにくの マーマレードやき りんごとコーンの サラダ クリーミービーンズスープ</p>	<p>2</p> <p>ごはん てづくりはるまき いそびたし とうふのみそしる</p>
<p>5</p> <p>むぎごはん じゃがぶたキムチ えだまめいり はるさめサラダ たまごとザーサイの スープ</p>	<p>6</p> <p>ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ フライビーンズ ごまジャコサラダ</p>	<p>7</p> <p>まつたけごはん とりにくのおいだれやき いろどりなます まつたけいりすましじる くだもの</p>	<p>8</p> <p>しょくパン チリコンカン フレンチサラダ うずらたまごのスープ</p>	<p>9</p> <p>げんりょうごはん ※ニジマスフライ タルタルソースかけ きりぼしだいこんあえ あきやさいのみそしる</p> <p>※長野県産 ニジマス!</p>
<p>12</p> <p>ごはん ☆レバーのケチャップあえ なっとうあえ かきたまじる</p>	<p>13</p> <p>ソフトめん たんたんめんスープ だいこんサラダ マーラーカオ (ちゅうかふうむしパン)</p>	<p>14</p> <p>むぎごはん さばのみそに はくさいのこんぶあえ きのこのさわにわん ミルク</p>	<p>15</p> <p>ココアあげパン チーズいり フレンチサラダ ミネストローネスープ りんご(※シナノスイト)</p> <p>※上田産 シナノスイト</p>	<p>16</p> <p>チキンライス れんこんの からしマヨサラダ こおりとうふと えのきのスープ いちごゼリー</p>
<p>19</p> <p>ごはん にしきそぼろ あまずあえ こんさいじる</p>	<p>20</p> <p>うどんふうソフトめん カレーなんばんじる やきぐりコロッケ たくあんもみ</p>	<p>21</p> <p>キムたくごはん ナムル よせなべふうじる くだもの(かき)</p>	<p>22</p> <p>まるパン ハンバーグ オニオソースかけ くきわかめのサラダ はくさいとコーンの スープ</p>	<p>23</p> <p>はつがげんまい ごはん ☆ポークカレー ごぼうチップス ふくじんあえ</p>
<p>26</p> <p>ごはん あじフライ さんしょくこんにやく ソメンのサラダ とりごぼうじる</p> <p>かみかみこんだて</p>	<p>27</p> <p>ソフトめん ミートソース ひじきとだいたいのツナサラダ かぼちゃの もちもちマフィン</p> <p>ハロウィンこんだて</p>	<p>28</p> <p>☆わかめおむすび にくじゃが あさづけ ☆レモンソーダゼリー</p> <p>東塩田小スポーツの日</p>	<p>29</p> <p>コッペパン とうふのグラタン コールスローサラダ チンゲンサイのスープ</p>	<p>30</p> <p>ごはん ちくわのいそべあげ キャベツもみ いりどり</p>

児童会の☆スマイルアンケート☆で「にんきベスト5」にはいたりようりが10月からの給食にです。

- 1位・・カレー(23日)
- 2位・・きなこあげパン
- 3位・・わかめごはん・ゆかりごはんなど
(28日「わかめおむすび」)
- 4位・・レモンソーダゼリー(28日)
- 5位・・レバー(12日)
- 5位・・ABCスープ

きなこあげパン・ABCスープは11月よりあとになります。おたのしみに。

9日の「ニジマス」は「信州産」を使います。コロナ禍で外食産業による消費が減り、困っている生産者を応援しようと、県より給食へ無償提供されます。

11月以降も「信州プレミアム牛肉」「信州黄金シャモ」「信州サーモン」の無償提供が計画されています。

各食品について後日資料を配付しますので、ご家庭でもぜひお読みください。

牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する

