



# 10月 きゅうしょくこんだてひょう



平成30年度

菅平小学校

月	火	水	木	金
1 うんどうかい ふりかえ きゅうじつ <b>運動会振替休日</b> 	2 ・くりごはん ・ちくわのもみじあげ ・おかかあえ ・だいこんのみそしる	3 ・ごはん ・さんまのかぼやき ・ちぐさあえ ・なめこじる	4 ・ごはん ・こおりとうふのたまごとし ・きりほしだいこんのごまあえ ・のっぺいじる ・りんご	5 ・むぎごはん ・とりにくのワインソースかけ ・パインサラダ ・だいぜいりカレースープ ・こざかな
8 たいいく ひ <b>体育の日</b> 	9 ・ごはん ・アジフライ ・あおなのサラダ ・はくさいとこおりとうふのみそしる ・なし	10 めのあいごデーこんだて ・ごはん ・かぼちゃのそばろに ・だいぜいとツナのサラダ ・きのことやさしいのスーフ	11 ・ごはん ・さほのみそに ・レタスとわかめのサラダ ・かきたまじる	12 ・ごはん ・チリコンカン ・だいこんサラダ ・ふのフワフワスーフ
15 ・ごはん ・おでん ・ごまきなごあえ ・フルーツヨーグルトあえ	16 ・ひじきむぎごはん ・さかなのもみじやき ・わふうサラダ ・あきやさしいのみそしる	17 ・ごはん ・いりとうふ ・ツナサラダ ・とりきのこじる	18 いいはのひ ・はつがげんまいごはん ・ししゃものかおりづけ ・あおなとチーズのあえもの ・ごまふうみみそしる ・ふかしいも	19 長小5年 きぼうこんだて ・コッペパン ・とりのからあげ ・かいそうサラダ ・ABCスーフ ・フククレープ
22 ・ごはん ・てづくりシューマイ ・バンバンジーサラダ ・わかめととうふのスーフ	23 ・ソフトめん ・だいぜいとしいこのあげに ・くきわかめのサラダ ・みそにこみじる ・おやしきふうむしパン	24 ・ごはん ・こおりとうふのあまずあんかけ ・ポテトサラダ ・あじわいじる	25 ・むぎごはん ・さかなのマスタードやき ・あおなとえのきのおひたし ・かぼちゃのみそしる	26 ちいきしょくざいのひ ・ごはん ・きのこカレー ・みそドレッシングサラダ ・りんご
29 ・ごはん ・まつかぜやき ・ひじきのいために ・とうふのすましじる	30 ハロウインのこんだて ・ごはん ・かぼちゃのキッシュ ・コーンとチーズのサラダ ・はくさいとしめじのスーフ	31 ・きのこごはん ・こおりとうふのふくめに ・いぞかサラダ ・じゃがいもとあおなのみそしる ・こざかな		

★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。

★都合により献立を変更することがあります。



献立の中から



●10(水)目の愛護デーの献立……「目の愛護デー」に ちなんで、体の中でビタミンAになるカロテンが多く含まれるかぼちゃを使った献立です。

●26日(金)地域食材の日…地元でとれたきのこや野菜、りんごを使って給食を作ります。

●30日(火)ハロウインの献立…ハロウインにあわせてかぼちゃを使った献立です。

## 旬のたべもの

- ・さんま
- ・さば
- ・くり
- ・かき
- ・りんご
- ・ねぎ
- ・はくさい
- ・さつまいも
- ・ごぼう
- ・キャベツ

## 何でも食べよう!

食べ物はそれぞれちがう「栄養素」をもっています。

いろいろな食べ物を食べることで、じょうぶな体がつくれます。

何でも食べて、元気に大きくなってください。

「きれいなもの」でも少しずつでも食べる

努力をしてみましょう。いつか食べられるようになるでしょう。



いろいろな食べ物を組み合わせて食べよう。

