



10月 給食献立表

令和元年度
菅平中学校

月	火	水	木	金
	1 ・発芽玄米ごはん ・鯖味噌煮 ・わかめのサラダ ・ワンタン汁 ・梨	2 ・ごはん ・ささみのチーズピカタ ・フレンチサラダ ・米粉コーンポタージュ ・(りんご)	3 ・発芽玄米ご飯 ・三色和え ・きゃべつのこんぶ和え ・麩のみそ汁 ・(小魚)	4 ・粟ご飯 ・魚のもみじ焼き ・切り干し大根の煮物 ・白菜ときこのスープ ・(グレープゼリー)
7 ・麦ご飯 ・チーズ入り和風つくね ・磯香サラダ ・秋野菜のみそ汁	8 ・わかめごはん ・鮭の南部焼き ・からし和え ・かぼちゃの味噌汁 ・(ふかし芋)	9 目の愛護デー ・ごはん ・レバーと凍り豆腐のケチャップ煮 ・ひじきのマリネ ・かき玉汁	10 菅平中学2年希望献立 ・発芽玄米ごはん ・チキンカツ ・レモン酢和え ・きのこほうれん草のスーフ ・(ココアプリン)	11 ・コッペパン ・シチュー ・白菜とりんごのサラダ ・豆乳のパンナコッタ ・(焼きウインナー)
14 体育の日 	15 ・ひじき麦ごはん ・がんもの含め煮 ・ツナサラダ ・白菜とコーンのスーフ	16 1・3年生は真田中とのクラスマッチ 2年生は修学旅行事前学習のため、給食はありません	17 ・ごはん ・かぼちゃのキッシュ ・浅漬け ・いものこ汁	18 いい歯の日 ・発芽玄米ごはん ・竹輪もみじ揚げ ・おかか和え ・豚汁
21 ・ごはん ・おでん ・ごまきな粉和え ・フルーツヨーグルト和え	22 国民の休日 	23 ・ごはん ・松風焼き ・ピーマン炒め ・豆腐のすまし汁	24 ・ごはん ・いかと凍り豆腐のチリソース ・もやし中華和え ・なめこ汁 ・柿	25 地域食材の日 ・麦ご飯 ・きのこカレー ・みそドレッシングサラダ ・りんご
28 ・発芽玄米ごはん ・焼きさんまおろしがけ ・納豆和え ・けんちん汁 ・(りんご)	29 ・ソフト麺 ・かやくうどん汁 ・枝豆のサラダ ・おやき風野菜まん	30 ・ごはん ・鶏肉のワインソースかけ ・マカロニサラダ ・コンソメスープ ・ミルク	31 ハロウィンの献立 ・ごはん ・かぼちゃん焼き ・ほうれん草とコーンのサラダ ・むらも汁	

★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。

☆牛乳が毎日です

★都合により献立を変更することがあります。★()は中学生のみのプラスメニューです。



献立の中から



●9日(水)目の愛護デー…目によい食材がたくさん入っています。

●10日(木)菅平中学校2年生の希望献立です。

●25日(金)地域食材の日…地元でとれるきのこやりんご、じゃが芋等を使って給食を作ります。

●31日(月)ハロウィンの献立…ハロウィンにあわせて、かぼちゃを使ったメニューを出します。



旬のたべもの

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

何でも
食べよう!



アンケートなどでは、好きな料理の上位には、カレーライスや肉料理、ラーメン、スパゲッティなどがよくあげられます。食品は適度な量と栄養のバランスが大切ですので、不足しやすい野菜料理などもきちんと取り入れて食べることが大切です。

好きなものばかり食べてもいいの!?



野菜と仲よくなろう。

野菜ぎらいの人が多いようですが、野菜といってもいろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。五感を使ってもっと野菜を身近に感じてみましょう。また、野菜を育てると愛情がわき、おいしく食べることができます。簡単に育てられるものから栽培してみませんか?