

こんだてカレンダー 10月

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。

月	火	水	木	金
		★10月の旬の食材は、かぼちゃ、ごぼう、きのこ、さつまいも、れんこん、チングン芋、くり、いわし、ぶどう、柿、りんご、みかんなどです。		10日 牛にゅう サケのかおりごはん にくじゅがの うまに きっかみかん <small>目の愛護デー</small>
4日 牛にゅう はいがパン りんごのパワージャム もちむぎとおからの わふうバーグ こめこの クリームスープ	5日 牛にゅう むぎごはん いかととうふの チリソースに バンサンスー	6日 牛にゅう ごもくチャーハン しろみざかなの ウースタタン あんにんどうふ	7日 牛にゅう きなこピスキューイパン ぶたにくととうふの ストロガノフ 大こんとわかめの サラダ	8日 牛にゅう くろまいとチキンの カラフルピラフ かぼちゃと ワインナーのスープ ダブルベリーのジュレ
11日 牛にゅう 大こんめし さつまいもと りんごのすぶた とりにくとあおなの うすぐずじる	12日 牛にゅう ジャンバラヤ さかなのハーブやき コーンスープ	13日 牛にゅう スイートポテト トースト 白さいとベーコンの スープに ABCサラダ	14日 牛にゅう ほっかいどう みそラーメン オニオンチップサラダ いももち (ゴマみたらし)	15日 牛にゅう スタミナ やきにくどん とうふとかいそうの ほねぶとサラダ バナナ
18日 ふりかえ休ぎょう日 	19日 牛にゅう きのこごはん さといもと じゃがいもの わふうグラタン つきみじる	20日 牛にゅう パンプキンパン おからのキッシュ あきやさいの とうにゅうポトフ	21日 牛にゅう かんこくふう たきこみごはん ぐだくさん チャブチエ サムゲタンふうスープ ゆずちゃゼリー	22日 牛にゅう ざっこくいり なめし 白みざかなの やさいあんかけ さつまいもの ごまみそあえ
25日 牛にゅう ビビンバどん とくせい たまごやき わかめスープ 	26日 牛にゅう ミニジュース ミルクパン 大きなミートボール スペゲティーソテー (トマトソース) ミックスピーンズの スープ	27日 牛にゅう ちゃんこうどん 大こんとツナの わふうサラダ 14ひきの さつまいも むしパン	28日 牛にゅう ごはん マーボーどうふ もやしのナムル ABCスープ	29日 牛にゅう ごはん すみれちゃんの かぼちゃカレー コーンサラダ すみれちゃんの かぼちゃプリン



<今月のこんだてより>

8日(金)…「目の愛護デー」こんだて

毎年10月10日は「目の愛護デー」で、大切な目の健康を考える日です。8日の給食では、目に良いとされるアントシアニンやビタミンAがたくさんとれる献立にしました。

14日(木)…郷土料理「北海道」

北海道は日本の食糧庫と言われるほど、たくさんの農産物や海産物が採れ、様々な特産品もあります。

その中から、今回は、石原小のみんなも大好きなラーメンと、いももち、北海道の給食で人気のサラダを組み合わせました。

ラーメンは、北海道の中でも地域によって様々なダシや味がありますが、今回は、札幌ラーメンとして有名な、みぞ味のラーメンを作ります。

15日(金)…「マラソン大会前日応援メニュー」

みんなが元気に完走できるように、スタミナのつく献立で応援します。しっかり栄養を吸収できるように、よくかんで食べてくださいね！

19日(火)…十三夜こんだて

十三夜は、十五夜と同じくお月様がきれいに見える日です。自然の恵みに感謝する行事にちなんで、旬の食材を使った給食で、季節を感じましょう。

21日(水)…世界の料理「韓国」

大韓民国は、朝鮮半島の南部にある国です。「栄養のとれるバランスの良い食事をすれば病気にならない」という考え方を基本に、「五味・五色」の考え方や、薬膳料理も多く食べられています。

今回は、韓国の代表的な漬物のキムチを使った炊込みごはんと、薬膳料理の代表格の「サムゲタン」を給食風にアレンジして提供します。

25日(月)～29日(金)…読書週間ブックメニュー

今年度も秋の読書週間に合わせて、ブックメニューを提供します。低学年向けから高学年向けまで、色々な本をテーマにしました。詳細については、上部の「給食だより」をご覧ください。11月1日～5日にも引き続き実施予定です。

