

おいしい秋みつけた！！

あつ 暑かった夏もようやく終わり、秋の気配を感じるようになってきました。まいにち うんどうかい れんしゅうつづ た。毎日、運動会の練習が続いています。夜は、はやめ やす りと寝て疲れをとりましょう。朝は、ゆとりを持って起きて、きちんと朝ごはんを食べて登校しましょう。



あき みかく あじ 秋の味覚を味わってもらうために、ねん かい 1年に1回だけのメニューや各地の郷土料理を紹介しています。



10月1日(金)	10月13日(水)	10月15日(金)	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月22日(金)
<p>ごはん 牛乳 すぶた ちゅうかサラダ ちゅうかスープ</p> <p>小609cal 中高716kcal</p>	<p>カレーライス 牛乳 キャベツのあまず ブルーベリーゼリー</p> <p>小649kcal 中高764 kcal</p>	<p>ビビンバ 牛乳 トックのスーフ くだもの(りんご)</p> <p>小592kcal 中高697 kcal</p>	<p>パン 牛乳 マーガリン さめきうどん やさしいため ミルクかんてん</p> <p>小615kcal 中高724 kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 ぶたにくのみそに すのもの さつまじる</p> <p>小644kcal 中高758kcal</p>	<p>いかめし 牛乳 サーモンフライ こぶきいも さんぺいじる</p> <p>小587kcal 中高691kcal</p>	<p>おべんとう 給食です</p>
<p>ちゅうか りょうり とうがん 中華料理です。冬瓜 は、いろいろな料理の 食材として使えますか ら、今回は、中華味に しました。</p>	<p>10月10日は、目の愛 護デーです。目を大 切にしましょう。</p>	<p>かんこく りょうり 韓国料理です。トック は、韓国のおもちで す。日本のおもちとち がうところは、煮こん でもやわらかくなるだ けで形はくずれませ ん。</p>	<p>かがわけん 香川県では、「さめ きうどん」が有名で す。手打ちの技術が すぐれているのでこ しの強いうどんがで きるそうです。</p>	<p>えど じだい かがしま けん 江戸時代は、鹿児島県 を「さつま藩」とい ったので郷土食を「さつ ま鶏」「さつま汁」な ど「さつま」という名 前のついたものが多い です。</p>	<p>ほっかいどう きょうとりょうり 北海道の郷土料理です。 さんぺい じる 三平汁は、さけの切り身 を野菜と一緒に煮こんだ さんべい さんべい 三平鍋を給食用にアレン ジしました。</p>	<p>なかにわ ぜんこういっしょ 中庭で、全校一緒になか よくお弁当をたべましょ う。お弁当の中は、お・ た・の・し・み！！</p>

10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月8日(金)	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月29日(金)
<p>パン 牛乳 マーガリン ソースやきそば まめサラダ ふかしいも</p> <p>小610kcal 中高718kcal</p>	<p>ぎゅうどん 牛乳 すのもの オレンジジュース</p> <p>小610kcal 中高718kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 いそべあげ きりほしだいこんに いもにじる</p> <p>小622kcal 中高732 kcal</p>	<p>まつたけごはん 牛乳 さかなのみそやき ごまあえ そうめんじる</p> <p>小605kcal 中高712kcal</p>	<p>パン 牛乳 マーガリン コロッケ やさしいスープ ちくさやき みかん</p> <p>小660kcal 中高776kcal</p>	<p>クロワッサン 牛乳 フランクフルト むしやさい ミネストローネ</p> <p>小659kcal 中高775kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 うめどりのてりやき さんぴらごぼう きのこじる</p> <p>小618kcal 中高 727kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 たちうおのしおやき こうやとうふのもの ぐたくさんみそじる あじつけのり</p> <p>小675kcal 中高794kcal</p>
<p>しょうがくがぶ ぼ 9/29に小学部が掘って きてくれたさつまいも です。早速、給食で紹 介します。小学部みな さんの芋掘りの様子も ランチルーム前に掲示 しています。</p>	<p>うんどうかい よこう れんしゅう 運動会の予行練習で す。朝からしっかり運 動していますね。牛肉 をたべて力を充電して ください。いつもより 牛肉をたくさん使って 作ります。</p>	<p>やまがたけん きょうとりょうり 山形県の郷土料理は 「芋煮汁」です。芋煮の 芋は「さといも」のことで す。山形県では、河原 いもにかい 芋煮会という食事会 があるそうです。</p>	<p>あき みかく おきま 秋の味覚の王様「まつた け」を紹介しします。 給食では日本産のものは 値段が高くて紹介できま せん。毎年アメリカ産か メキシコ、カナダ産のも のになります。</p>	<p>わかやまけん しょうがい つか 和歌山県の食材を使った朝食献立です。</p>		<p>わかやま けん うめほ 和歌山県の梅干しを えさにまぜてそでて た「うめどりのてり やき」を朝食の一品 として紹介しします。</p>	<p>わかやま さん 和歌山産のたちうお と高野山でうまれた 高野豆腐を朝食のお かずとして紹介しま す。</p>

10月は、「和歌山県食育推進月間」です。

「食べることは学ぶこと、考えよう皆と私の食の未来！」がスローガンです。
季節や行事とともに育まれた食文化を大切に、伝統の味や日本の秋を食してもらいます。本校では特に10月の4週目は「和歌山の食材を使った朝食給食」を紹介していきます。教育実習生の人と一緒に未来の健康なからだづく身体作りのためにきちんと朝食をたべることを学んでほしいと思っています。



食材購入等の都合により献立を変更することもあります