



# 給食だより



※牛乳は毎日つきます。

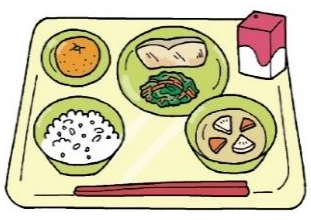
※献立は物資の都合により変更することがあります。

鳥海学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>10月15日は 世界手洗いの日</p>	<p>1日 ごはん さけの塩焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁</p>	<p>2日 まるパン トマトミートオムレツ ツナマカロニサラダ 鳥海産かぼちゃの クリームスープ</p>	<p>3日 ごはん とり肉のごまみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 小松菜のみそ汁</p>	<p>4日 ごはん 肉だんご ビーフンソテー とうふのうま煮</p>
<p>7日 ごはん 焼きぎょうざ ぶた肉とキャベツの みそ炒め もやしと大根のみそ汁</p>	<p>8日 ごはん さんまの塩焼き こんにゃくの きんぴら なめこのみそ汁</p>	<p>9日 タンメン ちくわと野菜の 香り揚げ ジャージー牛乳</p>	<p>10日 ☆目の愛護デー チキンカレー カラフルサラダ 秋田産ブルーベリー ゼリー</p>	<p>11日 秋季休業日</p>
<p>14日 スポーツの日</p>	<p>15日 ☆十三夜メニュー 秋の味ごはん 玉子焼き ごまあえ とうふだんごの すまし汁</p>	<p>16日 ごはん ささみの ヤンニョムチキン 塩ナムル わかめスープ</p>	<p>17日 ☆仙台メニュー ごはん ふりかけ 笹かまぼこの天ぷら おかかあえ 仙台みそのけんちん汁</p>	<p>18日 ごはん さばのごま焼き ひじきのいため煮 さつま汁</p>
<p>21日 キムチチャーハン ポークしょうまい 中華コーンスープ</p>	<p>22日 ごはん ほっけの塩焼き 菊の花のあえもの ごま汁</p>	<p>23日 ごはん とり肉のから揚げ 甘酢あんかけ きんし玉子のサラダ ほうれん草とふの みそ汁</p>	<p>24日 ドライカレー さいころサラダ ヨーグルト</p>	<p>25日 ごはん いわしのごまみそ煮 じゃがいもの そぼろ炒め とん汁</p>
<p>28日 マーボーとうふ丼 春雨サラダ 鳥海りんご</p>	<p>29日 ごはん あかうおのから揚げ 切り干し大根の ごまサラダ もやしのみそ汁</p>	<p>30日 ごはん ハンバーグ (きのこソース) 元気サラダ キャベツのみそ汁</p>	<p>31日 スパゲティー ミートソース チキンサラダ ハロウィンデザート</p>	<p>目によい食べ物は？</p> <p>ビタミンA カロテン うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草など</p> <p>アントシアニン ブルーベリー、ぶどう、なすなど</p>

## 地場産物を使った給食

実りの秋をむかえ、鳥海地域でもたくさんの産物が収穫されています。今月は、地場産物を使用した献立が多くあります。楽しみにしててくださいね。



### 10月の給食に使う 地場産物



## 地場産物の良さ



～新鮮で栄養満点～  
地域でとれる食材は、収穫してすぐ食べられるので、新鮮でおいしいです！また、旬の食材なので、栄養がたっぷり！



～環境に優しい～  
地域の中で、食材を運ぶことができるため、輸送にかかるエネルギーを節約できます。



～安心安全～  
地域の農家さんが生産しているので、生産者の方の顔が見え、安心と安全を確認できます。

～地域を活性化～  
地域で食材を生産し、地域で消費することは、生産者や消費者の意識を高めることができます。