




※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 <b>世界手洗いの日</b></p> 	<p><b>1日</b> 760kcal ごはん さけの塩焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁</p>	<p><b>2日</b> 800kcal 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><b>3日</b> 810kcal 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><b>4日</b> 760kcal ごはん 肉だんご ビーフンソテー とうふのうま煮</p>
<p><b>7日</b> 770kcal 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><b>8日</b> 760kcal 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><b>9日</b> 795kcal タンメン ちくわと野菜の 香り揚げ ジャージー牛乳</p>	<p><b>10日</b> 890kcal ☆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><b>11日</b> 秋季休業日</p> 
<p><b>14日</b> スポーツの日</p> 	<p><b>15日</b> 775kcal ☆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><b>16日</b> 860kcal 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><b>17日</b> 780kcal ごはん ふりかけ 笹かまぼこの天ぷら おかかあえ 仙台みそ入り けんちん汁</p>	<p><b>18日</b> 870kcal ごはん さばのごま焼き ひじきのいため煮 さつま汁</p>
<p><b>21日</b> 770kcal 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><b>22日</b> 770kcal ごはん ほっけの塩焼き 菊の花のあえもの ごま汁</p>	<p><b>23日</b> 875kcal 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><b>24日</b> 975kcal ドライカレー さいころサラダ ヨーグルト</p>	<p><b>25日</b> 775kcal 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><b>28日</b> 775kcal マーボーとうふ丼 春雨サラダ 鳥海りんご</p>	<p><b>29日</b> 825kcal 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><b>30日</b> 820kcal 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><b>31日</b> 795kcal スパゲティ ミートソース チキンサラダ ハロウィンデザート</p>	<p>自によい食べ物？</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。楽しみにしていき  
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。