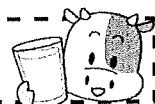


10月 給食たより

※牛乳は毎日つきます。



※物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
おいしい「秋の味覚(味)」を味わいましょう 秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、【実りの秋】とも呼ばれています。 給食でも、秋田県や由利本荘市で収穫された、秋が旬の食材がたくさん登場します。 今月は、秋田市「SENTE」さんの 【極上九条ネギ】も初めて給食に登場します！ SENTE Since 1991			1日 丸パン りんごジャム オムレツ チキンサラダ 肉団子のスープ エネルギー 521kcal	2日 ごはん 秋田県産九条ネギの ねぎ塩豚丼 わかめのみそ汁 エネルギー 682kcal
5日 ごはん 豚肉のリンゴソースかけ 塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁 エネルギー 734kcal	6日 ごはん 小籠包 豚こまブルコギ 中華スープ エネルギー 659kcal	7日 ごはん 鮭チーズフライ パックソース すき昆布炒め煮 キャベツのみそ汁 エネルギー 659kcal	8日 目の愛護テーマメニュー 五目うどん ブロッコリーのごまサラダ 目の愛護デザート 10月10日は目の愛護デー エネルギー 580kcal	9日 秋季休業日
12日 スポーツの日 エネルギー 738kcal	13日 ハヤシライス 秋のフルーツゼリーポンチ エネルギー 738kcal	14日 ごはん さんまの生姜煮 五目煮 麩のみそ汁 エネルギー 659kcal	15日 揚げパン(きなこ) デミグラスソースハンバーグ コーンサラダ マカロニのスープ エネルギー 580kcal	16日 マーボー丼 春雨スープ 梨ゼリー エネルギー 678kcal
19日 振替休業日	20日 ごはん 米粉蒸し餃子 チンジャオロウスー かぶのスープ エネルギー 601kcal	21日 ごはん つくね こんにゃくのきんぴら ほうれん草のみそ汁 エネルギー 639kcal	22日 スパゲッティナポリタン シーザーサラダ プリン エネルギー 626kcal	23日 ごはん かぼちゃコロッケ パックソース ひじきの煮物 秋田県産九条ネギの塩豚汁 エネルギー 676kcal
26日 豚の生姜焼き丼 もやしのみそ汁 ピーチゼリー エネルギー 646kcal	27日 ごはん 焼きメンチカツ パックソース おからの炒め煮 なめこのみそ汁 エネルギー 687kcal	28日 ごはん さば和風カレー煮 切り干し大根の炒り煮 小松菜のみそ汁 エネルギー 655kcal	29日 セルフカツバーガー 丸パン(切れ目入り) チキンカツ サラダ・外カリース ポトフ エネルギー 530kcal	30日 ハロウィンメニュー チキンライス ハロウィンサラダ パンプキンポタージュ ハロウィンデザート エネルギー 700kcal

10月10日は目の愛護デー

10月10日は【目の愛護デー】といって「目を大切にしよう」「目を健康にしよう」という日です。

10と10を横にすると、人の顔の目とまゆげに見え
ることから、この日になったそうです。給食では、8日
に目によい栄養を含む食べ物として、「ビタミンA」はほ
うれん草とにんじん、「ビタミンB1」はブロッコリー、
「ポリフェノール」はブルーベリーを使っています。

食べ物から目の栄養について考えてみましょう。

HAPPY HALLOWEEN

10月31日は【ハロウィン】です◎
ハロウィンは、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎え
するとともに、悪い霊を追い払うアメリカの行事で、日本
で言うところの【お盆】にあたります。

給食では10月30日に、かぼちゃを使ったポタージュ
やデザート、むらさき玉ねぎやオレンジパ
リカを使ったカラフルなサラダが出ます。
ハロウィンメニューをお楽しみに★

教頭先生からお米を
いただきました！

いろいろな食材が高く
なって、やりくりがとて
も大変です・・・とても
助かります。10月中に
北部学校給食センターの
給食に使用させ
ていただきます。