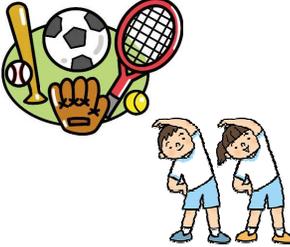
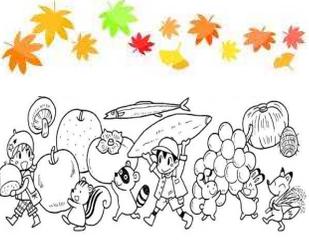


月	火	水	木	金
<p>★牛乳は毎日つきます。</p> <p>★物資の都合によって、献立を変更することがあります。</p> 	<p>1日</p> <p>ごはん</p> <p>とりのしのだに</p> <p>やさいのごまいため</p> <p>わかめのみそしる</p>	<p>2日</p> <p>ごはん</p> <p>ポークしゅうまい</p> <p>ちゅうかいため</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>3日</p> <p>きなこあげパン</p> <p>ようふうおから</p> <p>トマトスープ</p>	<p>4日</p> <p>ごはん</p> <p>あかうおのたつたあげ</p> <p>ごまあえ</p> <p>きゃべつのみそ汁</p>
	<p>ごまには、人体に必要な栄養がぎゅっつりつまっています。1度に多くは食べられません、他の食材を引き立てます。</p>	<p>お米に野菜、果物など多くの食べ物がある旬を迎えます。旬は一年のうちで最もおいしく、栄養価が高くなる時期です。</p>	<p>きなこ揚げパンは、一つ一つ給食室で揚げて、きなこをまぶして作ります。できたてだからこそその食感です。調理員さんの愛情もたっぷりです。</p>	<p>健康で丈夫な体を作るため、主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスのよい食事を取りましょう！！</p> 
<p>7日</p> <p>ごはん</p> <p>にくだんご</p> <p>ごますあえ</p> <p>さつまじる</p>	<p>8日</p> <p>マーボー豆腐どん</p> <p>ワカメスープ</p>	<p>9日</p> <p>ごはん</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>だいこんのサラダ</p> <p>ほうれんそうのみそしる</p>	<p>10日 ☆目の愛護デー</p> <p>ミニパン</p> <p>タンメン</p> <p>チキンサラダ</p> <p>ブルーベリーゼリー</p>	<p>11日</p> <p>秋季休業日</p> <p>実りの秋がやってきました。食欲の秋や読書の秋、スポーツの秋など、過ごしやすい時期の秋は何かするにも積極的になれます。みなさんはどんな「〇〇の秋」にしますか？</p>
<p>秋の味覚、さつまいも入りのみそ汁です。にんじん・ごぼう・大根などの根菜も入り、体が温かくなりますよ。</p>	<p>麻婆豆腐にはしょうがを使っています。さわやかな香りとから味が料理をさらにおいしくしてくれます。</p>	<p>ほうれん草には、「ルテイン」という成分がたくさん含まれています。ルテインは、目の疲れを回復させる働きがあります。</p>	<p>今日で前期が終了します。健康的な食生活を送ることができましたか？春からの半年を振り返って見直してみましょう。</p>	
<p>14日</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>15日</p> <p>チキンカレー</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>16日</p> <p>ごはん</p> <p>ささみのレモンソース</p> <p>こんにゃくのきんぴら</p> <p>キャベツとふのみそしる</p>	<p>17日</p> <p>まるパン</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>ビーフいため</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p>	<p>18日</p> <p>ごはん</p> <p>さばのみそに</p> <p>おひたし</p> <p>はくさいのみそしる</p>
	<p>骨を丈夫にする栄養素といえはカルシウムが有名ですが、カルシウムの吸収をよくするためには、運動も必要です。</p>	<p>10月16日は国連が制定した「世界食料デー」、世界の食料問題について考える日です。自分ができる事は何か？</p>	<p>調理員さんたちは安全でおいしい給食を作るため、すごく気を付けています。みなさんも手洗いをしっかりお願いします。</p>	<p>「みそは医者いらず」という言い伝えがあります。みそは病気を防ぎ、健康を保つ薬として重宝されていました。</p>
<p>21日</p> <p>そぼろごはん</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>だいこんのみそしる</p>	<p>22日</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくのあますあんかけ</p> <p>まめもやしのナムル</p> <p>もずくスープ</p>	<p>23日</p> <p>ごはん ぶりかけ</p> <p>あつやきたまご</p> <p>ちくぜんに</p> <p>ごまじる</p>	<p>24日</p> <p>ジャージーぎゅうにゅう</p> <p>まるパン</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>ミモザサラダ</p> <p>ポトフ</p>	<p>25日</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうざ</p> <p>オイスターソースいため</p> <p>たまごスープ</p>
<p>秋の夜長。夜ふかししている人はいませんか？生活リズムを見直して「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。</p>	<p>寒くなってくると、風邪やウイルス性の病気が流行ってきます。すきざいせずしっかりと食べて、体の抵抗力を高めましょう。</p>	<p>ちくぜんには九州博多の郷土料理です。たんぱく質の豊富な鶏肉と野菜を使った栄養的にもバランスの良い料理です。</p>	<p>牛乳には、主に体を作る働きをするカルシウムとたんぱく質が豊富です。成長期に大切な栄養です。残さず飲みましょう！</p>	<p>オイスターとは貝のカキのことです。カキを塩漬にし、発酵させるとオイスターソースができます。中国で生まれた調味料です。</p>
<p>28日</p> <p>子吉っこフェスティバル</p> <p>振替休業日</p> 	<p>29日</p> <p>ごもくごはん</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>なめこじる</p>	<p>30日 ☆食品ロス削減の日</p> <p>ごはん</p> <p>あじのいそべフライ</p> <p>ひじきのいために</p> <p>こんさいじる</p>	<p>31日 ☆ハロウィン</p> <p>スパゲティーナポリタン</p> <p>チーズいりサラダ</p> <p>かぼちゃマフィン</p> 	<p>主食・主菜・副菜・汁物をそろえると自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。</p>
	<p>なめこのぬるぬるは、「ムチン」といって納豆や里いも、オクラなどのねばねばと同じもの。のどの粘膜を強くしてくれます。</p>	<p>大根は根を食べる野菜で根菜といえます。根菜は体を温めてくれます。にんじん、ごぼう、サツマイモなども根菜です。</p>	<p>10月31日のハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す海外のお祭りです。かぼちゃのマフィンでハロウィン気分を楽しみましょう。</p>	

※給食当番は、衛生的に盛り付けをするため身じたくが肝心！鼻と口をおおえるマスクを準備し、使い捨ての場合は毎日忘れないように！