

# 10月給食こんだて表

月	火	水	木	金
<b>3</b> 焼きそば わかめスープ マーラカオ 牛乳	<b>4</b> ごはん 和風ハンバーグ きんぴらごぼう もやしのみそ汁 牛乳	<b>5</b> ごはん あじのフライ おひたし 豚汁 牛乳	<b>6</b> ナン キーマカレー フルーツポンチ ジャージー牛乳	<b>7</b> 
<b>10</b> 	<b>11</b> ごはん 春巻き チンジャオロース もずくスープ 牛乳	<b>12</b> ごはん さばの照り焼き 大根のそぼろ炒め 白菜のみそ汁 牛乳	<b>13</b> 丸パン チキングリル ブロッコリーサラダ かぼちゃのクリームスープ 牛乳	<b>14</b> ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 牛乳
<b>17</b> ごはん 肉だんご 高野豆腐の炒めもの 大根のみそ汁 牛乳	<b>18</b> ごはん 鶏肉のジンジャーソース 切り干し大根の炒め煮 ほうれん草のみそ汁 牛乳	<b>19</b> ごはん さんまの鰹節煮 五目煮 親子汁 牛乳	<b>20</b> みそラーメン 塩ナムル 米粉スイートポテト 牛乳	<b>21</b> そぼろ丼 みそワタンスープ 和梨ゼリー 牛乳
<b>24</b> 	<b>25</b> ごはん さばのごま衣焼き 炒り豆腐 せんべい汁 牛乳	<b>26</b> ごはん かりん揚げ 塩昆布和え わかめのみそ汁 牛乳	<b>27</b> 米粉パン ポテトカップグラタン コーンサラダ 肉だんごスープ 牛乳	<b>28</b> スタミナ丼 豆腐のみそ汁 黒糖ビーンズ 牛乳
<b>31</b> ジャンバラヤ コンソメスープ かぼちゃプリン 牛乳	<b>給食の約束</b> * 食事の前はていねいに手を洗いましょう。 * 準備は、すばやく清潔にしましょう。 * 給食当番は、服装をしっかりと整えましょう。 * 気持ちをこめて、あいさつをしましょう。 * 教室やランチルームではお話しをしないで食べましょう。			

## 秋は行事がいっぱい!

### 十三夜

今年9月21日が十五夜、10月18日が十三夜です。十五夜の月は「いも名月」と言われ、旬の果物やさといもをお供えます。十三夜の月は「豆名月」、「くり名月」と言われ、豆やくりをお供えます。



### ハロウィーン



古代ケルト人の祭りが始まりとされ、アメリカで広く定着しました。かぼちゃをくり抜いて提灯(ジャック・オ・ランタン)を作ったり、おばけの仮装をしたりして楽しめます。