10月給食だより

神無月（かんなづき）

10月は全国の神様が出雲大社に集るので神様不在の月

【きせつのたべもの】

みかん　さといも　しめじ　こまつな　さけ　さば　ほうれんそう

給食の前には、しっかり手を洗いましょう！

2(月)

きりぼしだいこんのチャプチェ　チヂミ（小・中）　ごはん　とうふチゲ

今日はとうふの日。チゲは韓国の鍋料理。韓国では”純豆腐・スンドゥブ”というやわらかい豆腐で作ります

3(火)

てづくりひじきふりかけ　あつやきたまご（小・中）　ごはん　かぼちゃのそぼろに

10月は神様が出雲大社に出かけて神様が不在になるので『神無月かみなしつき』といわれています

4(水)

バナナチップ（中のみ）　うめこんぶあえ　いわしハンバーグおろしだれ　ごはん　ぶたじる

今日はイワシの日。いわしはすぐに死んでしまう弱い魚なので「鰯よわし」。頭によい脂DHA・EPAが豊富

5(木)

プチアセロラゼリー　あじつけのり　なべしぎ　ごはん　きのこけんちんじる

”しぎ”はなすのこと。肉食が禁忌とされていた時代になすを”しぎ”という鳥にみたてて食べました

6(金)

ミルメークココア（中のみ）　いもかりんとう　やきそば　せわりパン　もずくスープ

さつまいもが美味しくなりましたよ♡さつまいものビタミンCは調理に強いのでビタミンC補給になります！

9(月)

10(火)

レモンゼリー　はるさめサラダ　てづくりささみカツ（小・中）　ごはん　トマトマーボーどうふ

ささみカツはセンターで手作りしましたよ

≪目の愛護デー≫

11(水)

いんげんのごまあえ　さばみそに　ごはん　いものこじる

休み明け、主食・主菜・副菜・汁ものプラス牛乳のそろった”NEW（乳）和食”で健康的＆ほっこりしましょう。

12(木)

こざかな（中のみ）　チンゲンサイのナムル　ルーローはんのぐ　ごはん　とうにゅうスープ

ルーロー飯は台湾のソウルフード。豚肉を砂糖・醤油で甘辛く煮込んで汁ごとごはんにかけた丼ぶり

13(金)

ならのブルーベリージャム　みかん　れんこんのゴマドレあえ　コッペパン　ナポリタンスパゲッティ

10日は目の愛護デーでした。目に良い食べ物といえば”ブルーベリー”。なので”ならのブルーベリージャム”を！

16(月)

あまずあえ　ビビンバ　ごはん　トックスープ

10月は食品ロス削減月間。食品ロスとは食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです

17(火)

ひじきいりに　とりにくのてりやき（小・中）　ごはん　ぐだくさんみそしる

ごはんさんです→ごはんをしっかり食べられるごはんの食べ方まんがを見てね

18(水)

くきわかめのサラダ　さけのマヨネーズやき　ごはん　かんとうに

関西風おでんと関東煮では味つけがちがいます。給食は、だし・しょうゆ・さとうを使ったあまから味。

19(木)

やまとまなちりめん　かぼちゃポークフライ（小・中）　ごはん　カレーうどん

19日は食育の日。奈良県の食べ物や料理をとりいれた献立です。詳しいことは給食メモをみてくださいね

20(金)

りんごジャム　イタリアンサラダ　とりにくのトマトに　こめこパン　コンソメスープ

米粉パンは奈良県の米を加工した米粉ミックス粉を使っています。米持有のしっとり・もちもち食感があります。

23(月)

げんきヨーグルト（中のみ）　ほうれんそうとしめじのあえもの　そぼろどんのぐ　ごはん　とうふのみそしる

給食の副菜は、主菜や汁物の具材とのバランスを考えています。今日は旬をむかえるほうれん草を使いました

24(火)

こざかな（中のみ）　ホイコーロー　はるまき（小・中）　ごはん　あつあげのちゅうかごもくに

キャベツの旬は365日。一年中美味しく食べられる野菜ですが、これからのキャベツは炒め物も美味しい♡

25(水)

ブロッコリーのおかかあえ　にしんかんろに　ごはん　とりじゃが

にしんのかんろにをごはんにのせてほぐしながらたべてね

26(木)

きんぴらごぼう　しろみざかなのカリカリフライ（小・中）　ごはん　にゅうめん

にゅうめんには”ふしめん”を使っています。ふしめんはそうめんを作るときにできる”ふし”の部分です

27(金)

スライスチーズ（中のみ）　ボロニアステーキ（小・中）　★サンドウィッチのぐ　しょくパン　★ぴかぴかとまととじゃがいものすうぷ

今日から11/9まで『おはなし給食』今年は**新庄北小学校**のみなさんが選んでくれました。★印に注目

30(月)

世界食料デー

★スィートポテト　かんきつサラダ　★チキンカレー　ごはん

今日30日は食品ロス削減の日

残さず食べよう！

31(火)

★プチにくまん（小・中）　プチハロウィンゼリー　ちりめんたくあん　小：1　中：2　ごはん　★ゾロリのラーメン

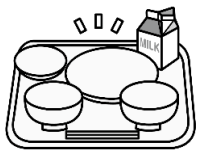
今日はハロウィン。仮装行列は、霊が町を歩きまわる様子を再現しています。

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

給食時間にできるSDGsの取り組み

自分で食べられる量を考え調節する

食器を大切につかう



きれいに食べる

給食センターからこんにちは♪ #6

読書週間×給食

ごはんの食べ方

10月27日から11月9日は読書週間です。読書週間にちなんで、この期間に『おはなし給食』を実施します。おはなし給食では、本にでてくる料理や食べ物が登場します。給食だより10・11月・号外にくわしい本の紹介があるのでぜひお友達やおうちの人と読んでみてください。そして、図書室や図書館などで本を探してみてくださいね。27日の給食には、「ぎょうれつのできるすうぷやさん」から”ぴかぴかとまととじゃがいものすうぷ”「こまったさんのサンドウィッチ」から”サンドウィッチのぐ”などが登場します。おはなし給食には★印がついています。たのしみにしていてくださいね。