

令和4年度 10月 はいぜんたべかたひょう

A南部(小・桑原学園)

羽島市学校給食センター

<p>3日(月)</p> <p>ジャム</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>ベーグドポテト</p> <p>しょくパン</p> <p>やさいスープ</p>	<p>4日(火)</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>こえびのからあげ</p> <p>しろごはん</p> <p>じんだみそしる</p>	<p>5日(水)</p> <p>◆やさいゼリー</p> <p>ドレッシング</p> <p>おんやさい</p> <p>ポテトコロケ</p> <p>ひじきごはん</p>	<p>6日(木)</p> <p>さといものにつけ</p> <p>しおさば</p> <p>せきはん</p> <p>あきやさいのすましじる</p>	<p>7日(金)</p> <p>あんじんどうふ</p> <p>★シューマイ</p> <p>いっしょくようラーメン</p> <p>しょうゆラーメンスープ</p>
<p>野菜と芋を組み合わせた洋風の献立です。7種類の野菜と2種類のきのこを使いました。しっかり食べて、ビタミンと食物せんいをとりましょう。</p>				
<p>10日(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>11日(火)</p> <p>キッズウィーク</p>	<p>12日(水)</p> <p>キッズウィーク</p>	<p>13日(木)</p> <p>きりぼだいごんのたまごとし</p> <p>いわしのおろし</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまいものみそしる</p>	<p>14日(金)</p> <p>にまめ</p> <p>かつおのたつたあげ</p> <p>いっしょくようどん</p> <p>ごもくごんのしる</p>
<p>切干大根は、細く切った大根を干した保存食です。乾燥させることで甘みが増し、旨味が凝縮します。また、生の大根の2倍のカルシウムを含んでいます。</p>				
<p>17日(月)</p> <p>カポナータ</p> <p>★ミートボール</p> <p>くらパン</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>18日(火)</p> <p>ひじきつだにドレッシング</p> <p>いろどりサラダ</p> <p>とりにとレバーのあんからめ</p> <p>しろごはん</p> <p>なめこのみそしる</p>	<p>19日(水)</p> <p>◆ヨーグルト</p> <p>こまつなのびびし</p> <p>あつやきたまご</p> <p>かきまわし</p>	<p>20日(木)</p> <p>やさいだれ</p> <p>ジャンジャンあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>どさんこじる</p>	<p>21日(金)</p> <p>やさいのソテー</p> <p>きんとんパイ</p> <p>ソフトめん</p> <p>トマトソース</p>
<p>文字活字の日と全国読書週間にちなんで、イタリア料理のカポナータを取り入れました。世界の料理に関する本で、外国の料理を調べましょう。</p>				
<p>24日(月)</p> <p>ドレッシング</p> <p>まめサラダ</p> <p>メンチカツ</p> <p>コッパン</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p>	<p>25日(火)</p> <p>きんぴら</p> <p>さんまのたつたあげ</p> <p>しろごはん</p> <p>あさりのみそしる</p>	<p>26日(水)</p> <p>フルーツあえ</p> <p>れんごんのマリネ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>27日(木)</p> <p>◆りんご</p> <p>チャーホーツアイ</p> <p>いかのチリソースかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>	<p>28日(金)</p> <p>こんにやくのおかか</p> <p>★がんとどきのふくめに</p> <p>いっしょくようどん</p> <p>きのこごんのしる</p>
<p>かぼちゃは、夏の終わりから秋にかけて収穫されます。カンボジアから日本にも持ち込まれたことから、かぼちゃと呼ばれるようになりました。</p>				
<p>31日(月)</p> <p>カラフルソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>しょくパン</p> <p>あきやさいシチュー</p>	<p>◆ゴミは業者が回収します。</p> <p>★数ものについて</p> <p>7日(金) シューマイ 幼・小1個、中・高2個</p> <p>17日(月) ミートボール 幼1個、小2個、中・高 3個</p> <p>28日(金) がんとどきの含め煮 幼・小 1個、中・高 2個</p>			
<p>秋野菜シチューには、秋が旬の野菜やさつまいも、きのこを使用します。さつまいもはコロンブスが南アメリカで発見し、世界中に広まった食べ物です。</p>				

