



ねん 2021年

がつこんだてひょう

10月献立表

はりまちょうがっこうきゅうしょくかい はりまみなみしょうがっこう
播磨町学校給食会 (播磨南小学校)

お知らせ

「給食の献立を考えよう」という“食育”の取り組みで、町内の小中学生の皆さんに「秋から冬に食べたい、給食の献立」を考えてもらいました。色々なこだわりが詰まった、ステキな献立が、今月の給食から登場します。

月

火

水

木

金

10月10日は「目の愛護デー」



「目の愛護デー」は、数字の“10”を横にして2つ並べると、目とまゆげの形に見えることから10月10日に制定された記念日で、目の健康について考える日です。目が疲れたな…というときは、疲れを回復させるビタミンAを多く含む食べ物(レバー・にんじん)や、目の疲れをやわらげるアントシアニンが多い「ブルーベリー」などがおすすめです。給食では、10月6日に「ブルーベリータルト」がつかますよ。

10月平均栄養価

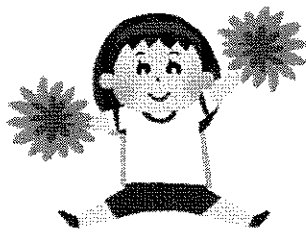
エネルギー	626kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	19.6g
カルシウム	316mg
食塩相当量	2.3g

1 ぎゅうにゅう

むぎごはん ふくじんづけ
チキンカレー
フルーツポンチ

甘くておいしいフルーツポンチです。ピンクのお椀に配せんして下さいね。

4 運動会の代休



5 ぎゅうにゅう

えだまめごはん
すましじる
ぎゅうにくのしぐれに

枝豆は、大豆がまだ若いうちに収穫したものです。田んぼの「あぜ」によく植えられたことから「あぜ豆」とも言います。

6 ぎゅうにゅう

むぎごはん ブルーベリータルト
とりどん
かぼちゃのみそしる

10月10日(日)は「目の愛護デー」です。今日は、目に良いブルーベリー入りのタルトがつかます。

7 ぎゅうにゅう

コッペパン
ミネストローネ
ツナサラダ

ミネストローネはイタリアの家庭料理です。いろいろな野菜を使った、具だくさんのスープです。

8 校外学習



11 ぎゅうにゅう

ちゅうかふうおこわ
はるさめスープ
あげシューマイ

昔、中国で肉や野菜の残りを小さく丸めて焼いたのが、シューマイの始まりです。

12 ぎゅうにゅう

コッペパン かたぬきチーズ
コンソメスープ
ポテトサラダ

いつも、手洗い・消毒・熟食を忘れず、気持ちの良い給食時間を過ごしましょう。

13 ぎゅうにゅう

わかめごはん
かんとくに
ささみのマリアナソース

「マリアナソース」は、イタリアの船乗りに愛されたトマト味のソースです。

14 ぎゅうにゅう

ミニアップルパン ヨーグルト
やきそば
ごぼうサラダ

ごぼうは、今から1000年以上も前に薬草として中国から伝わりました。

15 ぎゅうにゅう

ごはん
さつまじる
さばのしょうがに

さつま芋の甘みがしみ出た、おいしいお味噌汁です。

18 ぎゅうにゅう

くりごはん あおりんごゼリー
だんごじる
いかとさといものにつけ

秋を感じる「栗ご飯」です。もち米のモチモチした食感を楽しんで下さい。

19 ぎゅうにゅう

コッペパン
きのこのクリームシチュー
はるさめサラダ

給食で使う春雨は、緑豆デンプンから作られるものを使います。

20 ぎゅうにゅう

むぎごはん
ぶたどん
チンゲンサイのスープ

ご飯がすすむ「豚丼」です。小皿に入れて配せんしましょう。

21 ぎゅうにゅう

ごはん あじつけのり
ぶたじる
さけのからあげ

今日は、播磨小学校6年2組が考えた「季節に合わせた和食料理」献立です。

22 ぎゅうにゅう

ごはん
ぎゅうにくのやまとに
きりぼしだいこんのすのもの

酢の酸味には、食欲を引き出す効果があります。

25 ぎゅうにゅう

キムチチャーハン
わかめスープ
はるまき

牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。

26 ぎゅうにゅう

ミニこくとうパン
かりゅうどふうスパゲティ
キャベツサラダ

狩人風スパゲティは、トマトとにんにくが効いた新メニューです。

27 ぎゅうにゅう

ごはん
ちゅうかスープ
とりにくのあまからに

干し椎茸には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

28 ぎゅうにゅう

コッペパン
かぼちゃのポタージュ
ぶたにくのケチャップいため

31日はハロウィンです。今日のポタージュは、かぼちゃをたっぷり使っています。

29 ぎゅうにゅう

ごはん
がめに
こまつなごまあえ

がめ煮は、福岡県の郷土料理です。他の地域では、「筑前煮」と呼ばれています。

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。