

10月給食だより

今月のテーマ…好き嫌いをなく食べよう



曜日	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
献立と配膳の図	切り昆布煮 ますのもみじ蒸し ごはん さといものみそ汁	りっちゃんの元気サラダ 鶏肉のハーブ焼き 米粉ココア きのこのコッペパン クリームスープ	れんこんきんぴら さばの塩焼き ごはん 厚揚げのみそ汁	マカロニサラダ さつまいも チーズパン ポーク ビーンズ	きゅうりのピリ辛漬け 塩から揚げ (メルチエソース) ごはん あさりの中華スープ
あかの食品	きゅうにゅう ます みそ こんぶ あぶらあげ うらまめ	きゅうにゅう ハム こんぶ とりにく	きゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あさり みそ
きいろの食品	こめ さとう ごまあぶら ごま さといも	こめ パン さとう あぶら チーズ ルウ	こめ ごまあぶら さとう ごま	こむぎパン さつまいも マカロニ ソンエッグマヨネーズ レタス	こめ でんぷん あぶら さとう ごま
みどりの食品	にんじん たまねぎ だけのこ ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし マッシュルーム しめじ まいたけ たまねぎ	れんこん にんじん こんにやく いんげん キャベツ たまねぎ しめじ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし セロリ たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	ルレチキエ きゅうり キャベツ にんじん にんにく しめじ しんじけ たまねぎ だけのこ こまつな
栄養価	564kcal 23.9g	719kcal 33g	600kcal 23.6g	624kcal 27.2g	530kcal 24.3g
	9日	10日	11日	12日	13日
献立と配膳の図	スポーツの日 うどん 豆乳 担々スープ ごはん	目の愛護デー献立 ブルーベリーゼリー こまつナムル 豆乳 担々スープ ごはん	のり酢和え いかの煮つけ 高野豆腐のたまごどじ ごはん	フルーツクリーム 背割り カレー風味 コッペパン ポトフ	茎わかめのサラダ 鶏肉とレバーのスタミナ和え 切干し大根のみそ汁 ごはん
あかの食品	ぎゅうにゅう ます みそ こんぶ あぶらあげ うらまめ	ぎゅうにゅう ハム こんぶ とりにく	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あさり みそ
きいろの食品	こめ さとう ごまあぶら ごま さといも	こめ パン さとう あぶら チーズ ルウ	こめ ごまあぶら さとう ごま	こむぎパン さつまいも マカロニ ソンエッグマヨネーズ レタス	こめ でんぷん あぶら さとう ごま
みどりの食品	にんじん たまねぎ だけのこ ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし マッシュルーム しめじ まいたけ たまねぎ	れんこん にんじん こんにやく いんげん キャベツ たまねぎ しめじ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし セロリ たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	ルレチキエ きゅうり キャベツ にんじん にんにく しめじ しんじけ たまねぎ だけのこ こまつな
栄養価	632kcal 24.6g	601kcal 23.4g	632kcal 29g	647kcal 27.4g	653kcal 19.7g
	16日	17日	18日	19日	20日
献立と配膳の図	鉄骨ナムル 大豆とさつまいもの揚げ煮 豆腐の中華煮 ごはん	ペペロンソテー ブルーベリー さつまいもパン さつまいも シチュー ごはん	塩昆布和え さばのソース煮 ごはん さつまいも汁	カラフルソテー さといもコロquette パンプキン パン マカロニ入り トマトスープ	福神漬け和え 秋の味覚カレー (ごはん)
あかの食品	ぎゅうにゅう だいず じゃこ とうろ ありき ぶたにく	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく チーズ	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく とうろ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ウィナー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ
きいろの食品	こめ でんぷん さつまいも あぶら さとう ごま	こむぎパン オリブあぶら さつまいも あぶら ルウ	こめ さとう ごま さつまいも	こむぎパン さつまいも あぶら さとう ごま	こめ さつまいも あぶら カレールウ ごま
みどりの食品	ほうろんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい しいたけ だけのこ ねぎ ちんげんさい	にんじん もやし キャベツ ちんげんさい きくらげ ねぎ こまつな きりぼしだいこん	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ いんげん	りんご みかん パインアップル もも とうもろこし だいこん セロリ にんじん たまねぎ キャベツ	にんにく もやし キャベツ にんじん とうもろこし きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ
栄養価	632kcal 24.6g	601kcal 23.4g	632kcal 29g	647kcal 27.4g	653kcal 19.7g
	23日	24日	25日	26日	27日
献立と配膳の図	振替休業日	なし もやしとわかめのサラダ きのこ入りソフトめん ミートソース ごはん	納豆の五菜和え 厚焼き玉子 ごはん のっぺい汁	いちごジャム 華ふと野菜の揚げ煮 コッペパン 白菜と肉団子 のスープ	切干し大根の中華和え カレーの薬味ソースかけ 大根のオイスターソース煮 ごはん
あかの食品	ぎゅうにゅう だいず じゃこ とうろ ありき ぶたにく	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく チーズ	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく とうろ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ウィナー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ
きいろの食品	こめ でんぷん さつまいも あぶら さとう ごま	こむぎパン オリブあぶら さつまいも あぶら ルウ	こめ さとう ごま さつまいも	こむぎパン さつまいも あぶら さとう ごま	こめ さつまいも あぶら カレールウ ごま
みどりの食品	ほうろんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい しいたけ だけのこ ねぎ ちんげんさい	にんじん もやし キャベツ ちんげんさい きくらげ ねぎ こまつな きりぼしだいこん	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ いんげん	りんご みかん パインアップル もも とうもろこし だいこん セロリ にんじん たまねぎ キャベツ	にんにく もやし キャベツ にんじん とうもろこし きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ
栄養価	632kcal 24.6g	601kcal 23.4g	632kcal 29g	647kcal 27.4g	653kcal 19.7g
	30日	31日	☆今月の予定☆		
献立と配膳の図	にんじんしりしり 鮭チーズフライ もずくのみそ汁 ごはん	添え野菜 照り焼きハンバーグ 丸パン スライス パンプキン ポタージュ	10月5日 加茂市統一地場産給食 10月10日 目の愛護デー献立 10月23日 振替休業日 10月19日 食育の日献立		
あかの食品	ぎゅうにゅう ツナ もずく とうろ みそ さけ チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく			
きいろの食品	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも パン	こむぎパン さとう でんぷん あぶら ルウ			
みどりの食品	にんじん もやし だいこん えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ			
栄養価	535kcal 22.4g	650kcal 25.6g			

食育の日!
今月のメニュー

いろいろ周年給食2023

今月は「蒲原鉄道運行開始100周年」にちなんだ献立が登場します。かつて加茂一五泉間を結んでいたことから加茂市の特産品である「マカロニ」、五泉市の特産品である「里芋」を献立に取り入れました。

今月の地場産食材
なし、きゅうり、さといも、さつまいも

今月の旬の食材
なし、さといも、さつまいも

好き嫌いなく食べよう！

みなさんは食べ物の好き嫌いがありますか。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれています。苦手な食べ物もすぐに好きになれなくても、まずは一口食べることからチャレンジしてみましょう。

好き嫌いを克服するには？

自分でつくってみよう

自分で野菜を育てたり、料理を作ったりすると、苦手なものでも食べられるようになることがあります。



みんなで一緒に食べよう

家族や友達がおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことができます。



きゅうしょく

しょうかい

給食レシピ紹介

つくってみよう！

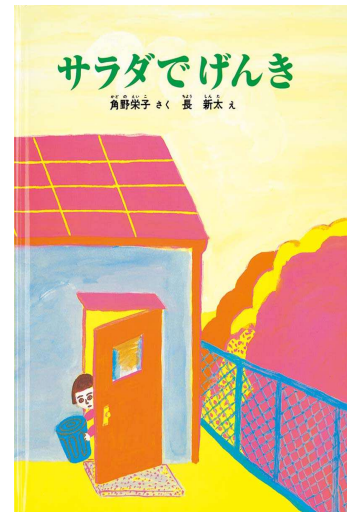


りっちゃんの元気サラダ

材料（4人分）

- ・キャベツ 100g
- ・きゅうり 40g
- ・にんじん 20g
- ・トマト 30g
- ・ハム 30g
- ・コーン 30g
- ・塩こんぶ 2g
- ・かつお節 2g
- ・油 6g
- ・砂糖 1g
- ・酢 4g
- ・塩 0.4g
- ・こしょう 少々

- ①キャベツ、にんじんは千切りにする
- ②きゅうりは輪切りにする
- ③トマトは1センチ角に切る
- ④コーンは汁気を切る
- ⑤ハムは千切りにする
- ⑥調味料はあわせておく
- ⑦材料に調味料を和えて完成



1年生の国語で学習するおはなしです。

～あらすじ～
りっちゃんが病気のお母さんのためにどうぶつたちの力をかりて元気ができるおいしいサラダをつくりまします。お母さんはそのサラダを食べて・・・