

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう

日	曜	10時のおやつ		昼食				3時のおやつ	行事		
				主食	主 菜	副 菜	汁 物				
1	木	牛乳	えびせん	麦飯	焼きビーフン	かぼちゃの煮物	ニラのかきたま汁	牛乳	 絞り出しクッキー		
2	金	牛乳	ウエハース	麦飯	タンドリーチキン	グリーンサラダ	コーンチャウダー	牛乳	 レンコンチップス		
3	土		ハーベスト		栄養満点丼（白ごはん）					あんぱん	
5	月	牛乳	クラッカー	麦飯	鮭チーズフライ	ツナわかサラダ	豆腐のみそ汁	麦茶	せんべい		
6	火	牛乳	りんご	麦飯	鶏肉のマーマレード煮	レンコンサラダ	豆乳みそ汁	牛乳	 チーズ蒸しパン	就学時健診	
7	水	牛乳	サブレ	麦飯	ぎせい豆腐	もやしのごま和え	さつま汁	牛乳	シリアル		
8	木	牛乳	野菜かりんとう	麦飯	鶏のみそ焼き	ブロッコリーのおかか和え	野菜スープ	牛乳	 のり塩ポップコーン		
9	金	牛乳	せんべい	麦飯	卵の袋煮	人参きんぴら	呉汁	麦茶	 ソーダ饅頭		
10	土		えびちび		カレーライス（白ごはん）					ビスケット	
12	月				🌸 ス ポ ー ツ の 日 🌸						
13	火	牛乳	ビスケット	麦飯	カレー肉じゃが	じゃこのナムル	納豆	牛乳	 カルシウムラスク		
14	水		ヨーグルト	麦飯	ひじき入り厚焼き卵	ほうれん草の磯和え	なめこのみそ汁	牛乳	 きなこマカロニ		
15	木	牛乳	バナナ	麦飯	なすのミートスパゲティ	ボイル野菜	豆腐とえのきのスープ	麦茶	 さつまいものおにぎり		
16	金	牛乳	ウエハース		 お 弁 当 の 日 			麦茶	サブレ	お弁当の日	
17	土		せんべい		肉うどん（おにぎり）					クッキー	
19	月	牛乳	ごまスティック	麦飯	親子煮	小松菜のオリーブ和え	ふりかけ	牛乳	 ツナパン		
20	火	牛乳	桃	麦飯	酢豚	中華きゅうり	わかめスープ	牛乳	 かぼちゃ蒸しパン		
21	水	牛乳	ソーセージ	麦飯	レンコンハンバーグ	カラフルサラダ	かぼちゃスープ	麦茶	 卵サンド		
22	木	牛乳	シリアル	麦飯	チキンカツ	キャベツのゆかり和え	あおさ汁	牛乳	せんべい		
23	金	牛乳	チーズ	麦飯	鮭の塩焼き	切り干し大根の煮物	えのきのみそ汁	牛乳	 ふかし芋	社会見学旅行	
24	土		ウエハース		中華丼（白ごはん）					ビスケット	
26	月	牛乳	ビスコ	麦飯	鶏肉のコンソメパン粉焼き	切り干し大根のサラダ	さつまいものみそ汁	麦茶	 おかかおにぎり		
27	火	牛乳	食パン	麦飯	ハヤシライス	コロコロサラダ	ヨーグルト	麦茶	豆乳ウエハース		
28	水	牛乳	りんご	麦飯	豚の生姜焼き	じゃこドレッシングサラダ	小松菜のみそ汁	牛乳	 ハロウィンクッキー		
29	木		ヨーグルト	麦飯	なすのひき肉はさみ揚げ	わかめの酢の物	そうめんのすまし汁	牛乳	せんべい		
30	金	牛乳	塩せん	麦飯	ハ ッ ピ ー メ ニ ュ ー の 日				牛乳	ケーキ	ハッピーメニュー
31	土		サブレ		スパゲティナポリタン（おにぎり）					クリームパン	

※献立は、都合により変更する場合があります

 手作りおやつ



給食だより



【目標】

旬の食材に親しもう

旬のものを食べよう！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

