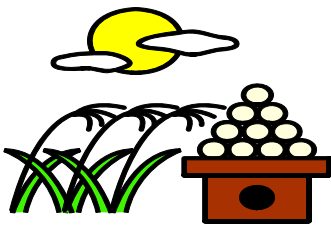


# 10月給食だよ!

寒河江市立南部小学校

# 食欲の秋



10月3日(土)は十五夜、10月30日(金)は十三夜

秋は「実りの秋」。米、芋、豆、野菜・・・たくさんの作物が収穫期を迎えます。そして、日本人は美しい月を見ながら、十五夜には芋、十三夜には豆や栗というように作物を供え、収穫に感謝をしてきました。また、十五夜・十三夜の両方を見ると縁起がいいとも言われています。美しいものを美しいと思うことができる心、収穫に感謝する心、いつまでも忘れずに持ち続けていきたいですね。

# 読書の秋

# 学問の秋

# スポーツの秋



ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 てい こん だて めい 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
よくかんで食べよう	1 木	ごはん 牛乳 てづくりごさかなのつくだに ポークシュウマイ ごもくきんぴら 県産じゃがいものみそしる 〈1年オードブル給食〉 4年実施	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	牛乳 にぼし ぶたにく みそ さつまあげ あぶらあげ	にんじん ピーマン ごぼう たまねぎ こんにゃく
	2 金	ごはん 牛乳 れんこんのはさみあげ おひたし とんじる ヨーグルト 【西根小学校6年生作成献立】	ごはん あぶら じゃがいも	牛乳 えび ぶたにく みそ ヨーグルト	あおな にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく
食物繊維の働きを知ろう	5 月	ごはん 牛乳 いわしのごまみそやき わふうサラダ まるごとわかめのスープ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 いわし わかめ めかぶ ぶたにく かまぼこ	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ えのき はくさい
	6 火	ライむぎパン 牛乳 ハムチーズフライ ゆでやさい コーンスープ 牛乳かてん	らいむぎパン パンこ あぶら さとう	牛乳 ハム チーズ ベーコン	ピーマン にんじん パセリ キャベツ たまねぎ コーン みかん かてん
	7 水	チキンカレー しばづけ 牛乳 きゅうりとはるさめのあます りんご	ごはん あぶら はるさめ じゃがいも カレールウ さとう	牛乳 とりにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース りんご きくらげ
8 木	しゅう がく じ けん しん 就 学 時 健 診				
9 金	ごはん 牛乳 ひじきふりかけ コロケ ソース かいそうサラダ きのこじる 【高松小学校6年生作成献立】	ごはん じゃがいも パンこ あぶら	牛乳 ひじき かいそう あぶらあげ	にんじん ごぼう かてん きゃべつ きゅうり みかん しめじ えのき まいたけ きくらげ こんにゃく	
郷土料理・特産物を味わおう	13 火	ジャジャパスタ(ながねぎがとくさんぶつ) 牛乳 ちゅうかあえ スチューベン	スパゲッティ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ にんにく きゅうり もやし
	14 水	ごはん 牛乳 ゆかり にくじゃが ほしがたオムレツ キャベツのみそしる 〈5年オードブル給食〉〈4年弁当〉	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 たまご みそ なまあげ ぶたにく	にんじん いんげん こんにゃく しそ ねぎ たまねぎ キャベツ
	15 木	ごはん 牛乳 うめぼし わかさぎフリッター あさづけ 県産さといもと寒河江産ねぎのいもに あんりんフルーツゼリー	ごはん さといも さとう ゼリー こむぎこ	牛乳 わかさぎ きゅうにく とうふ	にんじん キャベツ きゅうり うめぼし こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ
	16 金	ごはん 牛乳 ホッケのしおやき ゆでほしだいこんのもの はくさいじる	ごはん	牛乳 ぶたにく わかめ みそ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ピーマン もやし ブロッコリー



# 10月の献立から・・・

食物繊維の働きを知ろう

高松小6年生作成献立(9日)

食物繊維が多い食品を調べて、海草・きのこ・根菜を材料にしたものを考えました。海草の仲間「寒天」にも多くの食物繊維が入っているのでサラダに寒天もいれました。



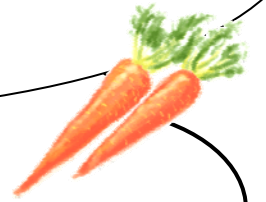
## よくかんで食べよう 西根小6年生作成献立 (2日)

おかずをかみごたえのあるものにしました。バランスも考えて、赤・黄・緑の食べものが入るようにしました。みそ汁にも大根などを入れて、かんで食べる食事しました。



## ビタミンAの働きを知ろう 醍醐小6年生作成献立 (23日)

ビタミンAが入った献立を考えました。サラダなど人参が入っている物は思い浮かぶのですが、カボチャ・レバーなど思いつかず、いろいろな野菜を使った献立を考えるのは難しいとわかりました。野菜をたくさん使いましたので、野菜をたくさん取って、抵抗力を高め、かぜに負けない強い体を作ってください。



### 素直な気持ちですぐ実行!!

「新型インフルエンザの予防にはうがい・手洗いが一番です。教室に入る前は必ず行いましょう。」  
放送が終わるとまもなく・・・1年生教室前の水のみ場は、1年生でいっぱい。みると、うがい、手洗いをしています。その素早い行動に拍手!!  
呼びかけに素直に反応し実行している姿に感動しました。その素直な気持ちが新型インフルエンザも寄せ付けませんことでしょう。

NO.171



曜日	日曜	予 定 献 立 名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま <small>熱やちからのもとなる</small>	あかのなかま <small>体をつくるもとなる</small>	みどりのなかま <small>からだのちょうしをととのえる</small>
ビタミンAの働きを知ろう	19月	にしよくどんプラスA(エー) 牛乳 おかかあえ たまねぎじる てづくりプリン	ごはん あぶら ぶ プリン	牛乳 たまご とりにく エビ とりレバー みそ	にんじん あおな しょうが はくさい ねぎ たまねぎ
	20火	しよくパン(ブルーベリージャム)牛乳 ビタミンスクランブル ブロッコリー パンブキンポタージュ クリスタルゼリー	パン ジャム あぶら さとう バター こむぎこ マヨネーズ ゼリー	牛乳 ベーコン たまご	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ たまねぎ
	21水	ごはん 牛乳 さんまのかばやき さんしよくびたし わかめじる	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも	牛乳 さんま わかめ みそ	にんじん あおな ねぎ もやし
	22木	ごはん 牛乳 県産ぶたにくのケチャップみそに ゆでキャベツ ごもくじる	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく ぶたレバー チーズ なまあげ みそ	ピーマン にんじん いんげん コーン キャベツ ごぼう ねぎ
	23金	ごもくごはん 牛乳 ほうれんそういりたまごやき キャベツのごまあえ さといもとだいこんのみそじる くだもの	ごはん さとう さといも ごま	牛乳 とりにく たまご みそ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう ごぼう しいたけ ひんじやく キャベツ だいこん
箸を正しく持って上手に使う	26月	ごはん なつとう 牛乳 とりにくのねぎ ソース はくさいづけ けんちんじる	ごはん あぶら でんぷん さとう	牛乳 とりにく とうふ みそ	にんじん ねぎ はくさい ごぼう だいこん きゅうり こんにやく
	27火	カレーうどん 牛乳 ゆかりあえ おはぎ(ぬた)	うどん さとう おはぎ カレールウ	牛乳 ぶたにく なると ぬた(ひでんまめ)	にんじん みずな たまねぎ しいたけ ねぎ きゃべつ
	28水	ごはん 牛乳 しおますやき ポテトサラダ だいこんじる りんご	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ	牛乳 マス あぶらあげ みそ ウィンナー	にんじん はくさい ねぎ りんご だいこん たまねぎ きゅうり
	29木	ごはん 牛乳 ショウロンポウ ひでんまめのごもくまめ みそあじさんさいじる 〈2年オードブル給食〉〈6年弁当〉	ごはん こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく ひでんまめ さつまあげ こんぶ なまあげ みそ	にんじん いんげん ごぼう ねぎ こんにやく さんさい しめじ
	30金	ちゅうかどん 牛乳 とうふじる つきみデザート 〈6年弁当〉	ごはん さとう でんぷん こめこ	牛乳 ぶたにく エビ イカ とうふ わかめ みそ クリームチーズ	ほうれんそう にんじん ねぎ きくらげ たけのこ はくさい しょうが