

スプーンがあると食べやすい日にはマークが付いています。

毎日,"はやね・はやおき・あさごはん"を実践しましょう!



# 10月予定献立表

月	火	水	木	金
<b>今月の地場産品</b> ○きゅうり ○小松菜 ○米 ○里芋 ○里芋 ○りんご ・豆腐 ・油揚げ ・わかめ ・卵 ・チンゲン菜 ○は岩沼産	<b>給食で使用する今月の旬の食品</b> ・鰯(いわし) ・鰹(かつお) ・鮭(さけ) ・秋刀魚(さんま) ・きのこ ・さつまいも ・りんご ・栗	<b>今月の平均栄養量</b> エネルギー: 829kcal たんぱく質: 32.7g 脂質: 26.2g カルシウム: 414mg 鉄: 4.0mg ビタミンC: 31mg 食塩: 3.2g 食物繊維: 6.2g	10月18日は「十三夜」です。十五夜と十三夜の両方にお月見をすると縁起がよいとも言われます。十五夜の時期には、里芋などのいも類が収穫されるので「芋名月」、十三夜の時期は栗や豆が収穫されるので「栗名月」や「豆名月」とも言われます。十五夜と同じようにお供えて、収穫に感謝しましょう。 	<b>給食なし お弁当なし</b> ※前期末考査のため、この日はお弁当も給食も無して下校です。  ☆先生リクエストメニュー ◇生徒リクエストメニュー
4	5	6	7	8
<b>ごはん</b> いわしの生姜煮 切干大根のキムチ和え いも団子汁 牛乳	<b>セルフチリドック</b> 背割りコッペパン ウィナー (チリソース) キャラメルポテト ふわふわ卵のスープ 果物ゼリー 牛乳	<b>お弁当の日</b> <b>目を大切にしよう</b> 10月10日は、「10」と「10」を横に倒すと目と眉に見えることから目の愛護デーとされています。  <目にいい栄養素～ビタミンA, ビタミンC～> ・ビタミンC…ピーマン, ブロッコリー, 果物などに多く含まれます。 ・ビタミンA…レバー, 卵, にんじん, 小松菜などに多く含まれます。	<b>お弁当の日</b>	<b>お弁当の日</b>
801/30.3/19.7/2.3	904/29.1/33.9/3.7	※ビタミンAとビタミンCが多い日にはマークが付いています。		
11	12	13	14	15
<b>奥玉先生リクエスト</b> <b>ごはん</b> きびなごフライ 和風サラダ ☆きりたんぼ汁 牛乳	<b>荻岸先生リクエスト</b> <b>セルフバーガー</b> 横割り丸パン ☆チキンカツ 押麦とお豆のミネストローネ フルーツヨーグルト ジョア	<b>教頭先生リクエスト</b> <b>ごはん</b> 鰹のごまみそ マヨネーズ焼き キャベツときゅうりの浅漬 ☆山形の芋煮 牛乳	<b>将人先生リクエスト</b> <b>ココアパン</b> ☆じゃがいものラザニア フレンチサラダ 野菜とミートボールのスープ 牛乳	<b>軽部先生リクエスト</b> <b>ごはん</b> ☆ささみチーズフライ 大豆もやしのサラダ 坦々みそスープ 牛乳
785/26.5/17.3/2.2	823/40.0/25.3/3.0	848/31.0/27.5/2.5	818/30.1/34.3/3.7	870/31.0/28.4/2.7
18	19	20	21	22
<b>十三夜献立</b> <b>舞茸ごはん</b> 焼き栗コロッケ 筑前煮 すまし汁 牛乳	<b>食育の日献立</b> <b>がんづき</b> 味付きゆで卵 棒棒鶏サラダ しょうゆラーメン 牛乳	<b>みやぎ水産の日献立</b> <b>ごはん</b> 秋刀魚の蒲焼き 千草和え なめこ汁 牛乳	<b>お弁当の日</b> 	<b>袋井市献立</b> <b>麦ごはん</b> ★厚揚げ コロコロマーボー ブロッコリーと大根のサラダ 果物(長岡のりんご) 牛乳
817/31.5/21.4/4.0	724/30.7/21.5/3.7	840/36.8/23.7/3.6		822/28.8/25.2/2.8
25	26	27	28	29
<b>ごはん</b> ◇鮭のマヨチーズ焼き ひじきの煮物 かきたま汁 牛乳	<b>お誕生日献立</b> <b>ミルクパン</b> ハムエッグ ごぼうサラダ ◇シチュー お誕生日デザート 牛乳	<b>ごはん</b> 鶏肉の薬味ソース チョレギサラダ もやしスープ 牛乳	<b>ハロウィン献立</b> <b>パンプキンパン</b> かぼちゃ型ハンバーグ チョップドサラダ きのこスパゲティ 牛乳	<b>お弁当の日</b> <お知らせ> 調理員のー谷志美子さんが9月30日で退職されることになりました。これまでありがとうございました。 10月1日から、鈴木美沙さんが北中の調理員として新たに加わります。どうぞよろしく願いいたします。
835/43.7/23.2/3.6	910/34.4/39.8/3.4	795/32.9/20.3/2.4	843/33.2/31.5/3.9	

※献立名の下の数字は、エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)を表します。※都合により献立を変更する場合があります。