



10月給食たより

令和5年度 胎内市学校給食センター
TEL 0254(43)5461

月	火	水	木	金
2 胎内教育の日 代休	3 おおむぎめん 牛乳 あきのかける しのだに きわかめのサラダ	4 ごはん 牛乳 ひじきのかばやき 米粉マカロニのわふうサラダ くだくさんじ	5 ごはん 牛乳 ひじきとあさりのてっつに アーモンドびたし みそけんちんじ	6 ごはん 牛乳 あつやきたまご ひじき入りチーズきりざい まごあげのみそじ
9 スポーツの日	10 ごはん 牛乳 さけメンチカツ ブロッコリーのソテー カロテンみそじる ブルーベリーゼリー	11 ごはん 牛乳 阿賀北ホークの米粉おろしソース じゃこチーズのカルシウムサラダ わかめのみそじる	12 米粉こくとうアップルパン 牛乳 コロケ ツナサラダ 米粉のキャロットスープ	13 セルフのまごもたけどん (ごはん) 牛乳 にんじゃサラダ とうふのみそじる
16 ごはん 牛乳 ほっけのしおやき カレーおから さつまいものみそじる	17 米粉めん 牛乳 あさりいりキムチスープ ポテトとだいたいのナッツあえ ひとしおやき	18 ごはん 牛乳 チキンたれカツ フルーツサラダ かきたまみそじる チョコプリン	19 ごはん 牛乳 ますのみじやき ごもくまめ さといものみそじる	20 胎内米粉おろし カレー ごんにゃくサラダ みかん
23 ごはん 牛乳 ふっかつ にびたし ばんやじる	24 ごはん 牛乳 にしんのごまみそに はりはつげ きのこさわらび	25 わかめごはん とりにくの米粉からあげ しゃやくサラダ やさいみそじる お米のタルト	26 米粉やさいもパン 牛乳 オムレツ コールスローサラダ 米粉のトマトクリームチャウダー	27 ごはん 牛乳 ほうじょうざ もやしちゅうがあえ まごもたけいりごもくどうふ
30 ごはん 牛乳 さばのごまてりやき ひじきのいりに あおなとあさりのみそじる	31 米粉のパンブキンドリア (パプリカライス) 牛乳 かぶのおぼけサラダ ハロウィンデザート	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3>献立表の見方</h3> <p>献立名は、主食、主菜、副菜、汁物の順に欄の左上から掲載しています。</p> <p>分量は、小学校・中学生の量を「g」単位で掲載してあります。野菜は皮などの廃棄する部分を除いた量になってます。</p> <p>使用量の少ないものも、下味に使用する酒などは、省略する場合があります。</p> <p>【栄養基準】 エネルギー 小 660kcal 中 830kcal 塩分 小 2.0g未満 中 2.5g未満</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3>世界に広がれ！石けんを使った手洗い</h3> <p>世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。</p> </div>

※都合により献立内容を変更することがあります。地場産物の食材には、★をつけてあります。