



10月 もりつけ表



令和3年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
<p>栄養バランスを 整えよう</p>				<p>1</p> <p>パンサンスウ</p> <p>ごはん きのこいりマーボ豆腐</p> <p>しょうぶ 丈夫なからだを作るためには栄養、運動、休養の3つが大切です。バランスのとれた食事をしましょう</p>
<p>4</p> <p>さわらのもみじあげ いそに</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>	<p>5</p> <p>オレンジ テリヤキバーガーのぐ</p> <p>ごはん コーンチャウダー</p> <p>てりやきバーガー</p>	<p>6</p> <p>なっとう れんこんのばいにくあえ</p> <p>ごはん とりちゃんこ</p>	<p>7</p> <p>くきわかめのすのもの</p> <p>ごはん いりどり</p>	<p>8</p> <p>おかやまずし</p> <p>ちらしかまほこいり すまじる</p>
<p>もみじ揚げは、秋の紅葉をイメージした料理です。天ぷらの衣に、にんじんを加えて作っています。</p>	<p>ハンバーガーは、アメリカで生まれた料理だといわれています。味わって食べましょう。</p>	<p>れんこんは旬の野菜です。旬の野菜を取りよい食事習慣を作りましょう。</p>	<p>朝ごはんを食べていますか？ごはんには、からだやあたまを目覚めさせるたいせつなはたらきがあります。</p>	<p>おかやまけんきょうどりょうり おかやま岡山県の郷土料理の「岡山ずし」です。秋の味覚をたくさん使った具たくさんのおすしです。</p>
<p>11</p> <p>あじつけのり</p> <p>はくさいのあまずあえ</p> <p>ごはん すきやき</p>	<p>12</p> <p>メープルシロップジャム</p> <p>やさいとまめのサラダ</p> <p>さけとじゃがいものコーンクリーム</p>	<p>13</p> <p>ヨーグルト</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ごはん きのコカレー</p> <p>きのこカレーのルウ</p>	<p>14</p> <p>あげぎょうざ ちゅうかのあえもの</p> <p>ごもくラーメンのぐ</p>	<p>15</p> <p>わかどりのオイスターソースやき きくらげのあえもの</p> <p>ごはん たまごスープ</p>
<p>すきやきは肉やほかの食材を浅い鉄鍋で焼いたり煮たりする料理です。おいしくいただきます。</p>	<p>メープルシロップはカナダのめいさん品として有名です。文化に触れあいましょう。</p>	<p>きのこには、強い骨を作るのにかかせないビタミンDがたくさんあります。意識して食べましょう。</p>	<p>めん類を食べる時は、汁は具たくさんにし、野菜のおかずをいっしょに食べましょう。</p>	<p>しゅよくしゅさい ふくさい やくわりし 主食・主菜・副菜の役割を知り、しょうずくをあわせて食べましょう。</p>
<p>18</p> <p>まるぼし キャベツのあえもの</p> <p>いもごはん とんじる</p>	<p>19</p> <p>ぶたにくのりんごソースかけ マッシュポテト</p> <p>はいがパン</p> <p>はくさいスープ</p>	<p>20</p> <p>おみづけ</p> <p>ごはん いもに</p>	<p>21</p> <p>もやしのからしあえ</p> <p>ぎゅうどん</p> <p>ぎゅうどんのぐ</p>	<p>22</p> <p>ほしえびとチンゲンサイのあえもの</p> <p>ごはん すぶた</p>
<p>あき きせつかん と い りょうり 秋の季節感を取り入れた料理を味わい、ゆたかな食生活をするよう心がけましょう。</p>	<p>ぶたにくには、ごはんやパンなどをしっかり栄養にするビタミンB1がたくさんあります。</p>	<p>いも煮は、山形県の郷土料理です。10月下旬から11月上旬に、芋もにかい、おこな煮会が行われます。</p>	<p>きょう ぎゅうどんぎゅうにく おかやまけんきょう 今日の牛丼の牛肉は、岡山県内産の和牛です。味わって食べましょう。</p>	<p>きょう ちゅうかりょうり ぶたにく あら 今日中華料理です。豚肉は、油で揚げる前に、しょうがとしょうゆで下味をつけています。</p>
<p>25</p> <p>さけのしおやき</p> <p>ごぼうとくきわかめのきんぴら</p> <p>げんまいいりごはん</p> <p>とうふのみそしる</p>	<p>26</p> <p>ニュービーオーネゼリー</p> <p>ドッグサンのぐ</p> <p>ドッグサンド</p> <p>しろいんげんまめのポタージュ</p>	<p>27</p> <p>(A)ひじきふりかけ (B)うめぼしごぶくろ</p> <p>(A)さば (B)わかどりのあまずかけ</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>28</p> <p>ござかなのあまからめ</p> <p>こまつなのすのもの</p> <p>わふうカレーうどんのぐ</p> <p>わふうカレーうどん</p>	<p>29</p> <p>わかどりとさつまいものあんからめ</p> <p>こまつなとはくさいのおひたし</p> <p>ごはん だいこんのみそしる</p>
<p>きょう しゅん つか 今日旬のさけを使っています。このじき時期のさけは秋鮭とよばれています。</p>	<p>しろいんげんまめは、たんすいかぶつ 炭水化物のしょうか 消化を助ける効果があるといわれています。</p>	<p>きょう かいめ 今日、2回目のリザーブ給食です。どんなことを考えて選びましたか？楽しく食べましょう。</p>	<p>きょう 今日のカレーうどんは、かつおとこんぶの和風だしで味付けしました。</p>	<p>こまつなは、りょくおうしゅう 緑黄色野菜です。皮を丈夫にしたり、目を健康にたもつはたらきがあります。</p>