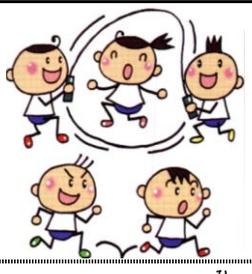
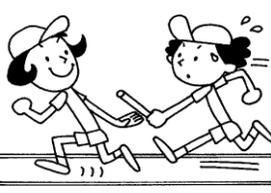


10月 もりつけひょう

令和6年度
第五福田小学校

月	火 1	水 2	木 3	金 4
 <p>きれいなみじたくで 給食当番</p>	<p>さんしょクレープ やきハンバーグ</p>   <p>じゃがいもの スープ</p>	<p>わかどりとさつまいもの あまずからめ こまつなどはくさいの おひたし</p>   <p>ごはん だいこんの みそ汁</p>	<p>ぶたにくとやさいの ぶりからいため</p>   <p>ごはん たまご スープ</p>	<p>ヨーグルト かいそう サラダ</p> <p>きのこカレー</p>   <p>ごはん きのこ カレーの ルー</p>
	<p>ぎゅうにゅうには、強い骨を作るために 必要な「カルシウム」が多く含まれ ています。</p>	<p>主食(ごはん・パン・めん)・主菜 (肉・魚・大豆)・副菜(野菜)をそろ えることが大切です。</p>	<p>卵はひなが生まれるために必要 な「たんぱく質」「ビタミン」「鉄」な どの栄養が含まれています。</p>	<p>秋に旬をむかえる 「きのこ」が入った カレーです。</p>
7	8	9	10	11
<p>いかににつけ だいずとわかめの すのもの</p>   <p>ごはん さつまいもの みそ汁</p>	<p>プルーン ツナサラダ</p>   <p>はいがパン ポーク ビーンズ</p>	<p>はるさめサラダ</p> <p>A:なし B:アセロラゼリー A:わかどり R:さば オイスターソースやき</p>   <p>ごはん わかめ スープ</p>	<p>あげぎょうざ ちゅうかの あえもの</p>   <p>ごもくらめん ちゅうかめん ごも ラーメンの ぐ</p>	<p>れんこんの ばいにくあえ</p>   <p>ごはん とりちゃんこ</p>
<p>マナーを守って食事をするのが できていますか？食器をピカピカ にして返しましょう。</p>	<p>丈夫な体を作るために必要な「た んぱく質」は、肉や魚、卵、大豆に たくさん含まれています。</p>	<p>★リザーブ 給食★</p>	<p>ぶたにく からだつか 豚肉には、体の疲れをとるビタミン B1という栄養素がたくさん含まれ ています。</p>	<p>くらしきつばま つく 倉敷市連島で作られた「連島れん こん」です。地元の食材を味わっ て食べましょう。</p>
14	15	16	17	18
<p>スポーツの日</p> 	<p>メイプル シロップ</p>   <p>コールスロー さけと じゃがいもの コーンクリーム</p>	<p>やきしやも キャベツの あえもの</p>   <p>いもごはん とんじる</p>	<p>わかどりの たつたあげ はくさいの おかかあえ</p>   <p>ごはん とうふとわかめの みそ汁</p>	<p>みかん</p>   <p>おみづけ ごはん いもに</p>
	<p>★カナダの料理★ さけやメイプルシロップを味わって 食べましょう。</p>	<p>しゅん 旬のさつまいもを混ぜたいもごは んです。秋の味覚を味わって食べ ましょう。</p>	<p>じぶん からだひつよう りょう 自分に必要量の主食【ごは ん】を食べることができています か？</p>	<p>やまがたけん きょうどりょうり ★山形県の郷土料理★ 「いも煮」は季節の野菜たっぷりの 鍋料理です。</p>
21	22	23	24	25
<p>みかん</p>   <p>おかやまずし ゆばいり すましじる</p>	<p>こふきいも ぶたにくの リンゴソースかけ</p>   <p>パン やさい スープ</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>こまつなの すのもの</p>   <p>わふう カレーうどん うどん カレーうどんの ぐ</p>	<p>さけのしおやき</p>   <p>ごぼうときわかめの きんぴら ごはん とうふの すましじる</p>
<p>★岡山県の郷土料理★ たくさんの具材をすし飯に入れて つく「おかやまずし」です。</p>	<p>りんごは秋から冬に旬をむかえる 食べ物です。 味わって食べましょう。</p> 	<p>きゅうしよく げんき からだつく 給食は、元気な体を作るために いろいろな種類の食べ物を組み合わ せて作っています。</p>	<p>めん類を食べるときは、具たくさん にしたりあえ物を組み合わせると 栄養のバランスがよくなります。</p>	<p>「だし」は和食のおいしさの基本 で、日本の食文化には欠かせない 存在です。</p>
28	29	30	31	
<p>振替休業日</p> 	<p>ニューピオーネ ゼリー ミートサンド</p>   <p>ミート ソース はくさい スープ</p>	<p>ざわらの もみじあげ いそに</p>   <p>げんまいり ごはん なめこじる</p>	<p>パンサンスウ</p>   <p>ごはん きのこいり マーボーどろふ</p>	<p>食べるまえはてあらいを</p> 
	<p>くらしきし しゅうかく 倉敷市で収穫された ニューピオーネを 使ったゼリーです。</p> 	<p>あき 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>★中国の料理★ 「パンサンスウ」は、食材を千切り にした中国のサラダです。</p>	