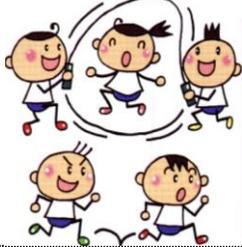
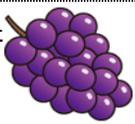
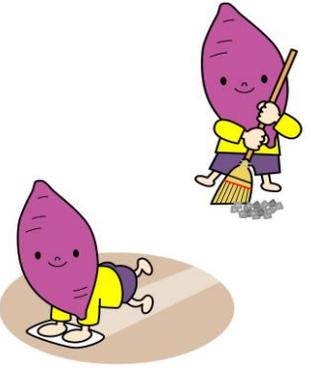


10月 もりつけひょう

令和5年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>パンサンスウ </p> <p>ごはん  </p> <p>きのこいり マーボー豆腐</p>	<p>メイプルシロップ </p> <p>やさいと まめの サラダ </p> <p>パン </p> <p>さけと じゃがいもの コーンクリーム</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  </p> <p>なめこじる</p>	<p>あげぎょうざ </p> <p>ちゅうかの あえもの </p> <p>ごもくらーめん </p> <p>ちゅうかめん </p> <p>ごもく らーめん の ぐ</p>	<p>ぶたにくの しょうがやき </p> <p>こんぶの あえもの </p> <p>ごはん  </p> <p>じゃがいもの みそじる</p>
<p>★中国の料理★</p> <p>「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>	<p>★カナダの料理★</p> <p>サーモン(さけ)やメイプルシロップを味わって食べましょう。</p>	<p>けんこう からだ 健康な体をつくるためには、バランスの良い食事はもちろん、適度な運動も大切です。</p>	<p>めんりょうり いろいろな 麺料理だけでなく、一緒に色々なおかずを食べると、栄養のバランスが良くなります。</p>	<p>ぶたにく 豚肉には、ごはんやパンなどをエネルギーにするビタミンB1がたくさん入っています。</p>
9	10	11	12	13
<p></p> <p>スポーツの日</p>	<p>ニューピオーネ </p> <p>キャベツの ソテー ゼリー ウインナー ドッグサンド </p> <p>パン </p> <p>しろいんげん まめの ポタージュ</p>	<p>さけのしおやき </p> <p>ごぼうときわかめの きんぴら </p> <p>げんまいり ごはん  </p> <p>とうふの すましる</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  </p> <p>かふう スープ</p>	<p>れんこんの ばいにくあえ </p> <p>なつとう </p> <p>ごはん  </p> <p>とりちゃんこ</p>
	<p>くらしきし しゅうかく 倉敷市で収穫された</p> <p>ニューピオーネを 使ったゼリーです。</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>	<p>しゅじょく 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>くらしきしつばま 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>
16	17	18	19	20
<p>みかん </p> <p>おかやまずし </p> <p>ちらしかまぼこ いり すましる</p>	<p>ひじきいり サラダ </p> <p>キャロットパン </p> <p>ピーフ シチュー</p>	<p>ぶたにくとやさいの ピリからいため </p> <p>ごはん  </p> <p>たまご スープ</p>	<p>こざかなと いもけんぴの あまからめ かやくうどん </p> <p>こんぶの あえもの </p> <p>かやくうどんの ぐ </p> <p>うどん</p>	<p>リザーブ給食</p>
<p>★岡山県の郷土料理★</p> <p>たくさん具材をすし飯に入れてつく「おかやまずし」です。</p>	<p>にんじんが苦手な人にも食べやすい味つけの「キャロットパン」です。</p>	<p>たまご 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>よくかんで食べると、脳や腸、からだよど体に良いことがたくさんあります。意識して食べましょう。</p>	<p>下のらんを みてください</p>
23	24	25	26	27
<p>みかん </p> <p>ほしえびと テンゲンサイの あえもの </p> <p>ごはん  </p> <p>すぶた</p>	<p>マッシュポテト </p> <p>ぶたにくの リンゴソースかけ </p> <p>はいがパン </p> <p>はくさい スープ</p>	<p>ヨーグルト </p> <p>かいそう サラダ </p> <p>きのこカレー </p> <p>ごはん  </p> <p>きのこ カレーの ルー</p>	<p>やきししゃも </p> <p>キャベツの あえもの </p> <p>いもごはん </p> <p>とんじる</p>	<p>みかん </p> <p>おみづけ </p> <p>ごはん  </p> <p>いもに</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しゅるい たもの く あ色々な種類の食べ物を組み合わせさせて作っています。</p>	<p>りんごは秋から冬に旬をむかえるたもの食べ物です。あじ 味わって食べましょう。</p> 	<p>かいそう しよくもつせんにん 海藻には食物繊維・カルシウム・鉄などの栄養がたくさん入っています。</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>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なべりょうり 鍋料理です。</p>
30	31	Aランチ		Bランチ
<p>さわらの もみじあげ </p> <p>いそに </p> <p>ごはん  </p> <p>だいこんの みそじる</p>	<p>キャベツの ソテー </p> <p>かぼちゃコロッケ </p> <p>パン </p> <p>コーン ポタージュ</p>	<p>さばの あまずかけ </p> <p>はくさいの おかかあえ </p> <p>あじつけ のり </p> <p>ごはん  </p> <p>とうふの みそじる</p>	<p>わかどりの あまずかけ </p> <p>はくさいの おかかあえ </p> <p>うめぼし </p> <p>ごはん  </p> <p>とうふの みそじる</p>	<p></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>★ハロウィンにちなんで★ 「いも煮」は季節の野菜たっぷりのなべりょうり 鍋料理です。</p>	<p>こんねんど かいめ 今年度2回目のリザーブ給食です。好き きらいだけでなく、それぞれの献立の特徴 よさをかんがえ 選ぶことができましたか？</p> 		