



月	火	水	木	金
<p>2 ひじきの五目煮</p> <p>さけのみそ Mayo-neezu 焼き むぎごはん 糸かまぼこのすまし汁</p> <p>ひじきは海藻の仲間です。ミネラルがたっぷり含まれています。</p>	<p>3 一食ノンエッグ Mayo-neezu さつまいものサラダ</p> <p>焼きハンバーグ ケチャップソースかけ 黒パン ABCスープ</p> <p>「天高く馬肥ゆる秋」ということわざを知っていますか。</p>	<p>4 マスカット 厚揚げと大根の煮物</p> <p>鶏肉の照り焼き むぎごはん 白みそ汁</p> <p>秋冬は、ノロウイルスになりやすい時期です。食事の前の手洗いが、予防になります。</p>	<p>5 白菜のおかかあえ</p> <p>ちくわのお好み揚げ(小2中3) 一食うどん カレーなんばんソース</p> <p>給食の袋麺は、袋の中で4つに分けると食べやすいです。</p>	<p>6 ヨーグルト キャベツの香りしぼり</p> <p>わかさぎフリッター(小2中3) むぎごはん 豚汁</p> <p>わかさぎは頭からしぼりまでまるごと食べられるので、カルシウムがしっかりとれます。</p>
<p>9</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10 イタリアンドレッシング 大根とひじきのサラダ</p> <p>白身魚の秋のチーズ焼き 米粉パン ポトフ</p> <p>きのこのおいしい季節ですね。きのこには、ビタミンDがたくさん含まれています。</p>	<p>11 ブルーベリーゼリー 小松菜ともやしのごま和え</p> <p>鶏肉のレモン漬け(2) むぎごはん のっぺい汁</p> <p>目の愛護献立</p> <p>小松菜や、ブルーベリーなど、目に優しい食材を使っています。</p>	<p>12 香味中華ドレッシング キャベツの中華サラダ</p> <p>ポークシューマイ(小2中3) むぎごはん 麻婆豆腐</p> <p>麻婆豆腐を作るとき、町全体で豆腐は何丁使うと思いますか。正解は約160丁です。</p>	<p>13 三色ごはんの具</p> <p>円空さといもコロッケ むぎごはん 白菜のみそ汁</p> <p>ごはんとおかずを交互に食べると、栄養バランスよく食べられます。</p>
<p>16</p> <p>秋季休業日</p>	<p>17 さつまいもと栗のタルト 青じそドレッシング こんにやくサラダ</p> <p>鶏肉のトマトチーズ焼き コッペパン 大根のスープ</p> <p>さつまいもには、でんぷん、ビタミンC、食物繊維など、様々な栄養が含まれています。</p>	<p>18 黒豆のえだまめ</p> <p>ごぼうのあまがらめ むぎごはん ハヤシライスの具</p> <p>食育の日</p> <p>今日は、輪之内町大吉新田地区でとれた「黒豆の枝豆」です。</p>	<p>19 フルーツ杏仁デザート もやしのナムル</p> <p>春巻き 一食中華麺 しょうゆラーメンの汁</p> <p>足の裏が床につき、食器をもって、背筋を伸ばして食べると、見た目良い姿勢で食べられます。</p>	<p>20 切り干し大根の炒め煮</p> <p>さんまのみぞれ煮 むぎごはん かきたま汁</p> <p>切り干し大根は、干すことで甘みと栄養素が詰まっておいしくなります。</p>
<p>23 りんご 秋野菜の炊き合わせ</p> <p>鶏肉のから揚げ(2) むぎごはん 豆腐とわかめのすまし汁</p> <p>今の食べ物は、柔らかいものが多いとあり、昔よりかむ回数が少なくなっているそうです。</p>	<p>24 フルーツあえ</p> <p>プレーンオムレツ 小型パン スパゲッティー ナポリタン</p> <p>食べ物の働きが、3つの色の働きに分けられることを知っていますか。</p>	<p>25 ブロccoliのおかかあえ</p> <p>さばの香味焼き くりごはん 秋の香り汁</p> <p>「くり」や「さば」など秋に美味しい食べものを使いました。秋の味覚を味わいましょう。</p>	<p>26 キャベツのゆかりあえ</p> <p>豚肉の変わり焼き むぎごはん 鶏つくねスープ</p> <p>日本では、日本人全員が毎日おにぎり1個捨てているのと同じくらいの食べ物が捨てられています。</p>	<p>27 柿 小松菜の煮びたし</p> <p>いかのしょうが焼き むぎごはん 根菜のみそ汁</p> <p>輪之内町のある西濃地域で、有名な果物は何でしょう。正解は、柿です。</p>
<p>30 肉じゃが</p> <p>さわらの西京焼き むぎごはん 豆腐とゆばのすまし汁</p> <p>給食は、毎日牛乳が出ます。成長期は、たくさんカルシウムが必要だからです。</p>	<p>31 ごぼうのサラダ</p> <p>いちごジャム かぼちゃコロッケ 食パン ミネストローネ スープ</p> <p>ハロウィン献立</p> <p>ハロウィンは、アメリカの行事の一つです。</p>	<p>秋が旬！おいしい食材を食べよう。</p> <p>お米: おいしい新米の季節。いつもより柔らかく、香りが強くなる。 さつまいも: ビタミンC、食物繊維などいろいろな栄養が豊富 しいたけ: カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富 さんま: 必須アミノ酸がバランスよく含まれる。 りんご: 秋から冬が旬。ペクチンがおなかの調子を整える。 ぶどう: 糖分が豊富なので、栄養補給にいい。</p>		