

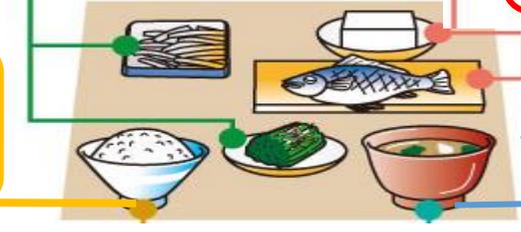


10月湖南中給食



10月の給食目標
 ○運動と食事について知ろう



2 (月) とうふの日	3 (火)	4 (火) いわしの日	5 (木)	6 (金) 新人戦応援給食
9 (月) スポーツの日	10 (火) 10月10日目の愛護デー	11 (水)	12 (木)	13 (金) さつまいもの日
16 (月)	17 (火) やまなしの食	18 (水) コツコツ給食	19 (木) まごわやさしい給食	20 (金)
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金) 十三夜給食
30 (月)	31 (火)	運動能力(様々な活動力)を高める栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜・しる物をそろえ、1日3回食べよう)		
		<div data-bbox="1193 1690 1605 1767" style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;"> <p>主食 ごはん、パン、めん類、もちなど</p> </div> <div data-bbox="1605 1497 2044 1613" style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>副菜 野菜・海草類、きのこ類、いも類、豆類などを使った料理</p> </div> <div data-bbox="2099 1497 2538 1613" style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>主菜 肉類、魚介類、卵類、大豆製品などを使った料理</p> </div> <div data-bbox="2154 1690 2538 1806" style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>しる物 具たくさんにすることで栄養と水分を補うことができます</p> </div> 		



10月 盛りつけ表



10月の給食目標
〇運動と食事について知ろう



<p>2 (月) とうふの日</p> <p>福神づけ キーマカレーライス</p> <p>ブルーベリーINヨーグルト とうふ ドレ セルフとうふサラダ</p>	<p>3 (火)</p> <p>いんげんのごま和え 梨 かきたまじる</p> <p>マーボー豆腐丼</p>	<p>4 (火) いわしの日</p> <p>切干大根のピリから炒め いわしのかば焼き ぶどうゼリー</p> <p>麦ごはん とうふのみそしる</p>	<p>5 (木)</p> <p>北海道産かぼちゃプリン 春雨スープ</p> <p>ビビンバ(コチュジャンみそ付)</p>	<p>6 (金) 新人戦応援給食</p> <p>コールスローサラダ カラフル白玉フルーツ とん勝バーガー カレー風味のポトフ</p>
<p>9 (月) スポーツの日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10 (火) 10月10日目の愛護デー</p> <p>かぼちやのそばろに さけのコーンマヨチーズ焼き 目の愛護ゼリー</p> <p>麦ごはん ほうれんそうのみそしる</p>	<p>11 (水)</p> <p>サラダスパゲティ ツイストきなこあげパン レモンヨーグルト 手作り肉団子スープ</p>	<p>12 (木)</p> <p>小松菜の和え物 マーラーカオ にたまご(しるをかけてね) カレーうどん</p>	<p>13 (金) さつまいもの日</p> <p>大学いも みかんゼリー 五目あんかけ丼 中華風たまごスープ</p>
<p>16 (月)</p> <p>こんにゃくのいりに 手作り和風おろしハンバーグ わせみかん</p> <p>麦ごはん 小松菜ととうふのみそしる</p>	<p>17 (火) やまなしの食</p> <p>バンバンジーサラダ お楽しみドーナツ あけぼの大豆とごぼうのあまからあげ ちゃんぽんめん</p>	<p>18 (水) コツコツ給食</p> <p>コツコツサラダ 元気ヨーグルト とろけるチーズパン 秋のクリームシチュー</p>	<p>19 (木) まごわやさしい給食</p> <p>肉じゃが さばのごまみそ焼き 和梨ゼリー</p> <p>麦ごはん 大根とわかめのみそしる</p>	<p>20 (金)</p> <p>フルーツあんじん カレーライス福神づけ 大根とツナサラダ</p>
<p>23 (月)</p> <p>からあげ ぶどうのソフトババロア わかめと野菜のサラダ しょうゆラーメン</p>	<p>24 (火)</p> <p>はちみつレモンゼリー シーザーサラダ スパゲティミートソース いもいもチップス</p>	<p>25 (水)</p> <p>タンドリーチキン 海そうサラダ パンプキンロールパン 大根とベーコンのスープ</p>	<p>26 (木)</p> <p>春雨サラダ ぶた肉のしょうがいため 麦ごはん にこみおでんじる</p>	<p>27 (金) 十三夜給食</p> <p>せんきゃべつ&ソース かつおフライ 秋の香りくりごはん とうふとなめこのみそしる</p>
<p>30 (月)</p> <p>ほうれんそうとキャベツのごま和え さわらの甘酢ソース りんご(シナスイート)</p> <p>麦ごはん とんじる</p>	<p>31 (火)</p> <p>マカロニサラダ えびのからあげ チキンライス かぶとベーコンのスープ</p>	<p>運動能力(様々な活動力)を高める栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜・しる物をそろえ、1日3回食べよう)</p> <p>主 食 ごはん、パン、めん類、もちなど</p> <p>副 菜 野菜・海草類、きのこ類、いも類、豆類などを使った料理</p> <p>主 菜 肉類、魚介類、卵類、大豆製品などを使った料理</p> <p>しる 物 具たくさんにすることで栄養と水分を補うことができます</p>		

