

10月献立表

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	個人面談旬間(5分短縮)~10/4		メンタルヘルス講演会(給食1回)	
	・ベーコンとしめじのパスタ ・大根のごまドレサラダ ・トマトスープ ☆食物繊維の日	・マーボー豆腐 ・きゅうりのピリ辛和え ・白飯 ・スープ ☆豆腐の日	・たまご焼き ・かぼちゃの煮物 ・とりごぼうおこわ ・みそ汁	・豚肉の照り焼きソース ・里芋のそぼろ煮 ・白飯 ・みそ汁
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
			後期役員認証式	後期生徒会リーダー研修会
・マーマレードチキン ・ほうれん草のソテー ・白飯 ・スープ	・みそ野菜ラーメン ・コロッケ ・大根のナムル	・鶏肉のみそマヨ焼き ・じゃがいもの煮物 ・白飯 ・スープ	・キーマカレー ・おから豆サラダ ・ぶどうゼリー	・鶏のミルク唐揚げ ・カリフラワーのサラダ ・白飯 ・みそ汁
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
	・きつねうどん ・春巻き ・ずんだ白玉 ☆十三夜	・チキンカツ ・いんげんのごまあえ ・わかめごはん ・みそ汁 ☆世界食料デー	・肉味噌おでん ・炊き込みいなり ・すまし汁 ・青リンゴゼリー ☆いなりの日	映画鑑賞会
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
				見学会①
・鶏肉の照り焼き - 大根と生揚げの煮物 ・白飯 ・みそ汁	・スパカツ ・ほうれん草のごまドレッシング	・さばのカレー揚げ ・マセドアンサラダ ・白飯 ・スープ	・中華丼 ・じゃこピーマン ・スープ	・揚げ出し豆腐 ・こんにゃくきんぴら ・白飯 ・みそ汁
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	
・ロールキャベツ ・ブロッコリーのサラダ ・白飯 ・スープ	・かしわうどん ・チーズはんぺんフライ ・大学芋 ☆国産鶏肉の日	・鶏肉の生姜煮 ・青梗菜のガーリックソテー ・白飯 ・みそ汁	・ピラフ ・豆腐のサラダ ・パンプキンシチュー	

★牛乳は毎日つきます

～世界食料デー 10月16日～

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、最大8億2800万人が飢えています。一方で、日本はたくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨ててしまっています。家庭からの食品ロスを減らすコツは、①買い物は「必要な分だけ買う」②料理の際は「食べきれる量だけを作る」③食事の際は「おいしく食べきる」です。

～10月の旬～

- ・野菜:じゃがいも、さつまいも、きのこ類、れんこん、かぼちゃ、ごぼう、だいこん、大豆など
- ・果物:りんご、なし、柿など
- ・魚介類:いわし、鮭、さんま、さばなど

