



2022年10月

きゅうしよくこんだてよていひょう

# 給食献立予定表

今月の目標

「食べ物を大切にしよう」



【教室掲示用】

出典:食育フォーラム2022.10 (健学社)

※牛乳は毎日つきます。

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
3日	4日【5年 社会見学】	5日	6日【★8日:十三夜】	7日【1年 社会見学】
パン りんごジャム とりにく ばーべきゅー 鶏肉のBBQソース ボイルキャベツ にくだんご 肉団子シチュー	ごはん あまから かつおの甘辛がらめ くき せきあ 茎わかめの即席和え ぶたじる 豚汁	パン ブルーベリージャム とりにく やさい 鶏肉と野菜のカレースープ煮 ツナマヨサラダ プルーン入りヨーグルト	くり 栗ごはん だいず い こもく 大豆入り五目きんぴら ★じゅうさんや しらたま だんごじる ★十三夜の白玉団子汁	ぶた どん 豚キムチ丼 はるさめ す もの ささみと春雨の酢の物 ミニももゼリー
10日 ☆目の愛護デー☆	11日 ★山形県の郷土料理★	12日	13日	14日【2年 社会見学】
スポーツの日 	ごはん けんさん 県産のり ★いも煮 ちくわと白菜のごまあえ	パン チョコだいず チョコ大豆 あきあじ 秋味シチュー ほうれん草サラダ	ごはん おかかふりかけ しろみさかな なんばんづ 白身魚の南蛮漬け かぼちゃのみそ汁	さつまいもごはん とりにく 鶏肉のさっぱり煮 いそか 磯香あえ 心のすまし汁
17日	18日【3年 社会見学】	19日 ★ドイツ料理	20日	21日
ごはん こざかな あまから に 小魚甘辛煮 がんもの肉みそがらめ ごま酢あえ	わかめごはん さんまの梅煮 かき 柿なます とうふじる 豆腐汁	★ライ麦パン いちごジャム ★ウィンナー キャベツのサラダ ★グーラッシュ	ごはん チキンいもごぼう なば汁 ミニみかんゼリー	ごはん ふりかけ にくじゃが もやしのじゃこあえ
24日【残食ゼロ週間～28日】	25日	26日【31日:ハロウィーン】	27日	28日
パン レーズンクリーム きのこのスパゲティ だいず い やさい 大豆入り野菜サラダ	ごはん や 焼きぎょうざ ひじきの炒め物 ミートボールのマーボー煮	こくとう 黒糖パン とりにく セサミ焼き ブロッコリーのマヨあえ ◆かぼちゃスープ◆ 【◆ブックランチ◆】	ごはん たちうお からあ 太刀魚の唐揚げ じゃがいものごま酢あえ とうにゅうい 豆乳入りみそ汁	むぎ 麦ごはん ポークカレー かいそう 海藻サラダ ミニりんごゼリー
31日 ★山口県の郷土料理	 <p>二十四節季</p> <p>霜降 そうじょう</p> <p>今年(今年は)10月23日</p>			
ごはん あか からあ 赤えびの唐揚げ かお ゆずの香りあえ ★おおひら	 <p>10月16日は 世界食料デー 世界の子どもたちと食料に ついて考えてみよう</p> <p>食育ブック5 (少年写真新聞社)</p>			
 <p>むだにしない、はくさない、減らそう 食品ロス</p> <p>買い物は計画的に</p> <p>健康と持続可能性から選ぶ</p> <p>適量を食べる</p>				