



10月給食献立カレンダー(後半)

球磨中1年(旧)
尾崎壮佑さんの作品

球磨村学校給食共同調理場

	月	火	水	木	金	
こんだて	23 ピーナツサラダ 牛乳 麦ごはん ポークカレー	24 おかか和え 牛乳 麦ごはん 里芋のみそ汁	25 ホイコーロー ^{さわやかな} 牛乳 麦ごはん 中華スープ	26 スパゲティサラダ 牛乳 コッペパン チリコンカン	27 酢みそ和え 牛乳 麦ごはん おやこに親子煮	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう あげ みそ たちお かつおぶし	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく ぶたにく だいす きんときまめ だいふくまめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ あつあげ いか わかめ みそ	
き	こめ むぎ じゃがいも さとう ピーナッツ あぶら	こめ むぎ さといも あぶら さとう	こめ むぎ マロニー ごまあぶら さとう でんぶん	じゅがいも スパゲティ マヨネーズ コッペパン さとう	こめ むぎ じゃがいも さとう	
みどり	たまねぎ にんじん りんご しめじ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが ピーマン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト にんにく きゅうり キャベツ コーン	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり ほうれんそう	
アレルギー対応				スパゲティサラダ マヨネーズ (10g)	すまをあえ： 11g (18g) おやこに： たまご (15g)	
小	エネルギー 652kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー 567kcal たんぱく質 19.9g	エネルギー 605kcal たんぱく質 28.5g	エネルギー 636kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー 616kcal たんぱく質 26.7g	
中	エネルギー 818kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー 722kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 760kcal たんぱく質 31.3g	エネルギー 780kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 774kcal たんぱく質 30.7g	
こんだて	30 卵の花和え 牛乳 手作りぶりかけ 麦ごはん おでん	31 ひじきの白和え 牛乳 麦ごはん だご汁	<p>左にごはん・パン 右に大きいおかず 奥に小さいおかず をおきましょう</p> <p>体(血・肉・骨) をつくるもとになる (たんぱく質・カルシウム)</p> <p>エネルギーのもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>体の調子を整えるもとになる (ビタミン)</p> <p>アレルギーのある人のためにどの料理に どれくらいの量の食品が入っているか書 いてあります。</p>			
あか	ぎゅうにゅう とりにく おから ちりめん うずらたまご でんぶら あつあげ かつおぶし ハム こんぶ	ぎゅうにゅう とりにく あげ みそ とうふ				
き	こめ むぎ こんにゃく さといも マヨネーズ ごま さとう	こめ むぎ ごむぎご しらたまご さとう				
みどり	だいこん にんじん いんげん きゅうり キャベツ きくらげ	はくさい だいこん にんじん ねぎ しいたけ いんげん ひじき				
アレルギー対応	おでん：うずらたまご (20g) うのはなあえ：マヨネーズ (3.5g)					
小	エネルギー 637kcal たんぱく質 25.0g	エネルギー 595kcal たんぱく質 21.5g				
中	エネルギー 798kcal たんぱく質 29.2g	エネルギー 749kcal たんぱく質 25.2g				

かんしゃ こ しょくじ
感謝を込めて食事のあいさつをしましよう



みなさんは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をきちんととしていますか？
「いただきます」という言葉には、わたしたちが生きていくために、ほかの動物や植物の命をいただいていることから、命をいただきありがとうございますという意味が込められています。また、「ごちそうさま」には、食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたりして、駆け回っていただき、ありがとうございますという意味が込められています。
食事のあいさつは心を込めてするようにしましょう。