



# 10月のこんだて(4・5・6年用)



げつ 月よう日	か 火よう日	すい 水よう日	もく 木よう日	きん 金よう日
2 ごはん・牛乳 たらのみぞれかけ みそいため	3 ほうれん草パン・牛乳 豆乳チャウダー 温野菜(ブロッコリー・オープン)	4 ごはん・牛乳 焼鳥(オープン) みそしる 月見だんご	5 パン・牛乳 タツカンジョン トック(卵除去食)	6 ごはん・牛乳 ちくぜんに ひじきのにも
9 <b>体育の日</b>	10 パン・牛乳 ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ	11 ごはん(小)・牛乳 みそにこみうどん ちくわのいそべあげ ミニゼリー(洋なし)	12 パン・牛乳 牛肉のいために ブロッコリーのガーリックいため	13 ごはん・牛乳 ☆森の焼ハンバーグ(オープン) (季節料理) みそしる かき
16 ごはん・牛乳 やまとに チンゲンサイのさっぱりいため	17 パン・牛乳 かぼちゃコロッケ 春雨スープ	18 ごはん・牛乳 ハッシュドビーフ 温野菜(カリフラワー・オープン)	19 パン・牛乳 クリームシチュー カミカミビーンズ フルーツカクテル	20 ごはん・牛乳 ぶた肉の黒糖に ☆きのこじる (季節料理)
23 ごはん・牛乳 他人とじ(卵除去食) 田作り風	24 小型パン・牛乳 焼そば カリフラワーのあまずづけ (オープン) ヨーグルト	25 菜めし・牛乳 ☆さんまのかんろに(オープン) (季節料理) ぶたじる	26 セルフドッグ (ウィンナー・オープン・野菜) 牛乳 コーンスープ	27 ごはん・牛乳 ふりかけ(のりかつお) さわらのつけ焼き(オープン) だんごじる
30 ビビンバ・牛乳 しゅうまい(オープン) わかめスープ	31 パン・牛乳 だいず入りチキンカレー 野菜のドレッシングそえ			

# 10

がつ きゅうしよくもくひょう  
月の給食目標

# よくかんで食べよう



こんなことにも気をつけてみましょう

は しょくじ  
☆歯ごたえのある食事をしましょう



ば ち  
☆むし歯の治りようをしましょう



むし歯があると  
かたいものがかめません

しょくじじかん  
☆ゆとりのある食事時間をもちましょう

食べものをゆっくりよくかんで食べるふんいきも大切です





# 10月のこんだて(1・2・3年用)



げつ 月よう日	か 火よう日	すい 水よう日	もく 木よう日	きん 金よう日
2 ごはん・ぎゅうにゅう たらのみぞれかけ みそいため	3 ほうれんそうパン ぎゅうにゅう とうにゅうチャウダー おんやさい(ブロッコリー・オープン)	4 ごはん・ぎゅうにゅう やきとり(オープン) みそしる つきみだんご	5 パン・ぎゅうにゅう タツカンジョン トック(たまごじよきよよく)	6 ごはん・ぎゅうにゅう ちくぜんに ひじきのにも
9 <b>たいいく 体育の日</b>	10 パン・ぎゅうにゅう ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふとやさいのスープ	11 ごはん(小)・ぎゅうにゅう みそにこみうどん ちくわのいそべあげ ミニゼリー(洋なし)	12 パン・ぎゅうにゅう ぎゅうにくのいために ブロッコリーのガーリックいため	13 ごはん・ぎゅうにゅう ☆もりのやきハンバーグ(オープン) (季節料理) みそしる かき
16 ごはん・ぎゅうにゅう やまとに チンゲンサイのさっぱりいため	17 パン・ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ はるさめスープ	18 ごはん・ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ おんやさい(カリフラワー・オープン)	19 パン・ぎゅうにゅう クリームシチュー カミカミビーンズ フルーツカクテル	20 ごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのこくとうに ☆きのこじる (季節料理)
23 ごはん・ぎゅうにゅう たにんとじ(たまごじよきよよく) 田作り風	24 こがたパン・ぎゅうにゅう やきそば カリフラワーのあまずづけ (オープン) ヨーグルト	25 なめし・ぎゅうにゅう ☆さんまのかんろに(オープン) (季節料理) ぶたじる	26 セルフドッグ (ウィンナー・オープン・やさい) ぎゅうにゅう コーンスープ	27 ごはん・ぎゅうにゅう ふりかけ(のりかつお) さわらのつけやき(オープン) だんごじる
30 ヒピンバ・ぎゅうにゅう しゅうまい(オープン) わかめスープ	31 パン・ぎゅうにゅう だいず入りチキンカレー やさいのドレッシングそえ			

## 10 がつ きゅうしよくもくひょう 月の給食目標 **よくかんで食べよう**



こんなことにも気をつけてみましょう

☆ **は** 歯ごたえのある **しょくじ** 食事をしましょう



☆ **むし** 歯の治りようをしましょう



むし歯があると  
かたいものがかめません

☆ **ゆとり** のある **しょくじじかん** 食事時間をもちましょう

食べものをゆっくりよくかんで食べるふんいきも大切です



