



10月のこんだて(4・5・6年)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 ごはん・ぎゅうにゅう カレー肉じゃが つくねのあんかけ	2 パン・牛乳 バター 牛肉のいために 温野菜(カリフラワー・オープン)	3 ごはん・牛乳 焼鳥(オープン) みそしる かき	4 かぼちゃパン・牛乳 さけフライ とうふと野菜のスープ	5 ごはん・牛乳 ぶた肉のなんばんづけ ☆きのこじる(季節料理) たべる小魚
8 体育の日	9 パン・牛乳 けい肉のチャウダー カミカミビーンズ フルーツカクテル	10 ごはん・牛乳 ふりかけ(のり) いかの天ぷら のっぺいじる	11 パン・牛乳 あげじゃがのミートソース (新メニュー) 温野菜(ブロッコリー・オープン)	12 ごはん・牛乳 こうやの五目に 野菜のごまあえ
15 ごはん・牛乳 やまとに あまずあえ	16 小型パン・牛乳 やきそば カリフラワーのあまずづけ ヨーグルト(ぶどうゼリー)	17 ごはん・牛乳 ☆森の焼ハンバーグ(オープン) みそしる	18 パン・牛乳 ちゅうか風たまごとし (卵除去食) はるまき	19 ごはん・牛乳 ビーフカレー ポパイソテー
22 菜めし・牛乳 ☆さんまのつけ焼き(オープン) ぶたじる	23 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	24 ごはん・牛乳 京風うまに こまつなのびたし	25 パン・牛乳 さわらのエスニック風 チンゲンサイとコーンのスープ	26 ビビンバ・牛乳 しゅうまい(オープン) わかめスープ
29 ごはん・牛乳 ちくぜんに わかさぎのからあげ	30 パン・牛乳 ポークチャップ 野菜のポタージュ	31 ごはん(小)・牛乳 にこみうどん(卵除去食) 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし)		

10月16日(火)ヨーグルトのかわりにぶどうゼリーを食べる人もいます。

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



☆ ^ばむし歯の ^ち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 ^{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



10月のこんだて(1・2・3年)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 ごはん・ぎゅうにゅう カレーにくじゃが つくねのあんかけ(オープン)	2 パン・ぎゅうにゅう バター ぎゅうにくのいために おんやさい (カリフラワー・オープン)	3 ごはん・ぎゅうにゅう やきとり(オープン) みそしる かき	4 かぼちゃパン・ぎゅうにゅう さけフライ とうふとやさいのスープ	5 ごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのなんばんづけ ☆きのこじる (きせつのりようり) たべるこざかな
8 たいいく ひ 体育の日	9 パン・ぎゅうにゅう けいにくのチャウダー カミカミビーンズ フルーツカクテル	10 ごはん・ぎゅうにゅう ふりかけ(のり) いかのてんぷら のっぺいじる	11 パン・ぎゅうにゅう あげじゃがのミートソース (あたらしいメニュー) おんやさい (ブロッコリー・オープン)	12 ごはん・ぎゅうにゅう こうやのごもくに やさいのごまあえ
15 ごはん・ぎゅうにゅう やまとに あまずあえ	16 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 ヨーグルト(ぶどうゼリー)	17 ごはん・ぎゅうにゅう ☆もりのやきハンバーグ(オープン) きせつのりようり みそしる	18 パン・ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごじ (たまごじよきよよく) はるまき	19 ごはん・ぎゅうにゅう ビーフカレー ポパイソテー
22 なめし・ぎゅうにゅう ☆さんまのつけやき(オープン) きせつのりようり ぶたじる	23 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	24 ごはん・ぎゅうにゅう きょうふううまに こまつなのびたし	25 パン・ぎゅうにゅう さわらのエスニックふう チンゲンサイとコーンのスープ	26 ビビンバ・ぎゅうにゅう しゅうまい(オープン) わかめスープ
29 ごはん・ぎゅうにゅう ちくせんに わかさぎのからあげ	30 パン・ぎゅうにゅう ポークチャップ やさいのポタージュ	31 ごはん(しょう) ぎゅうにゅう にこみうどん (たまごじよきよよく) こざかなのいそべあげ ミニゼリー(ようなし)		

10月16日(火)ヨーグルトのかわりにぶどうゼリーを食べる人もいます。

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 **ち** 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

☆ **しよくじじかん** ゆとりのある **しょくじ** 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

