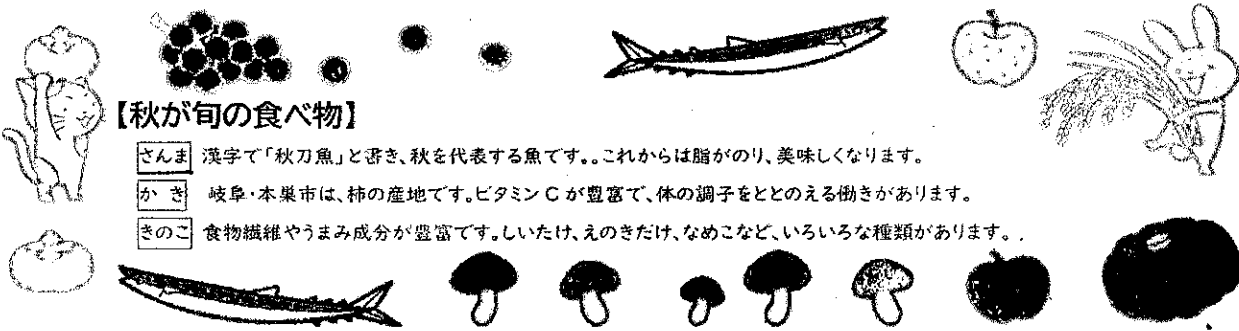




<p>2日(月)</p> <p>牛蒡サラダ</p> <p>ポイルウィンナー</p> <p>ココア蒸しパン</p> <p>しょうゆラーメン</p>	<p>3日(火)</p> <p>きびごの南蛮漬け</p> <p>ほうれん草のおかか和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>さつま汁</p>	<p>4日(水)</p> <p>ピーズサラダ</p> <p>フランクフルト</p> <p>小型パン</p> <p>ナポリタン</p>	<p>5日(木)</p> <p>ユーリンチー</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>6日(金)前期休業式</p> <p>ブルーベリータルト</p> <p>あじの竜田揚げ</p> <p>さつま芋ごはん</p> <p>豚汁</p>
<p>9日(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10日(火)</p> <p>秋季休業日</p> <p>『早ね早起き朝ごはん!』</p>	<p>11日(水)</p> <p>秋季休業日</p>	<p>12日(木)後期始業式</p> <p>ぶどうゼリー キャベツのソテー</p> <p>福神漬け</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>13日(金)</p> <p>三色鮭そぼろ</p> <p>じゃがいもの旨煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>きのこ汁</p>
<p>16日(月)</p> <p>海藻サラダ</p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>米粉食パン</p> <p>秋野菜シチュー</p>	<p>17日(火)</p> <p>厚揚げの肉味噌かけ</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>麦ごはん</p> <p>麩のすまし汁</p>	<p>18日(水)</p> <p>コーンもやし</p> <p>さつま芋と小魚の揚げ煮</p> <p>ソフト麺</p> <p>きのこ中華あんかけ</p>	<p>19日(木) しょういくのひ</p> <p>りんごゼリー 肉団子のマンヨム炒め</p> <p>人参ナムル</p> <p>麦ごはん</p> <p>キムチスープ</p>	<p>20日(金)</p> <p>ヨーグルト 豚肉のごま揚げ</p> <p>五目ごはん</p> <p>いものこ汁</p>
<p>23日(月)</p> <p>じゃが芋のトマト煮</p> <p>いかのレモンソース</p> <p>黒コッパン</p> <p>白菜スープ</p>	<p>24日(火)</p> <p>パイン 八宝菜</p> <p>麦ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>25日(水)</p> <p>大根とツナの煮物</p> <p>さつま芋の天ぷら</p> <p>うどん麺</p> <p>きつねうどんの汁</p>	<p>26日(木)</p> <p>柿 豚肉のほろろ炒め</p> <p>茎わかめの炒め煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>なめこの味噌汁</p>	<p>27日(金)</p> <p>みかん 秋刀魚の塩焼き</p> <p>吹き寄せ煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>里芋の味噌汁</p>
<p>30日(月)</p> <p>振替休業日</p>	<p>31日(火)</p> <p>鮭のみみじ焼き</p> <p>キャベツの塩昆布和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。</p> <p>○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。</p> <p>作ってみよう! 給食レシピ</p> <p>ココア蒸しパン 【材料】4人分 ホットケーキミックス 170g 牛乳(豆乳) 120cc ココア 小さじ1 チョコチップ 30g チーズ 1個(20g) アルミカップ 大4個</p> <p>【作り方】 ①ミックス粉とココアを混ぜておく。 ②他の材料を入れて混ぜる。 ③アルミカップにたねを入れて蒸す。</p>		

秋の味覚を楽しみましょう

さわやかな季節になりました。秋は、日本人の食生活に欠かせない、お米が収穫される時期です。また、柿やりんごなどの果物が実り、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。実りの秋に感謝して、食事をいただきましょう。



【秋が旬の食べ物】

- さんま** 漢字で「秋刀魚」と書き、秋を代表する魚です。これからは脂がのり、美味しくなります。
- かき** 岐阜・本巣市は、柿の産地です。ビタミンCが豊富で、体の調子をととのえる働きがあります。
- きのこ** 食物繊維やうまみ成分が豊富です。しいたけ、えのきたけ、なめこなど、いろいろな種類があります。

新米の季節です

新米の季節になりました。とれたての新米は、普段のお米に比べて水分を多く含んでいます。そのため新米を炊く時は、水分を少なめに炊くのがポイントです。他にも新米は、「香り」「つや」「白さ」「甘み」なども、良いとされています。秋の味覚とともに、美味しいごはんを味わいましょう。

給食のごはんは、岐阜県産のコシヒカリです。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。最近 ICT 機器が身近になり、目が疲れやすい環境です。遠くを見るなどして目を休ませるほか、疲れ目に効果的なビタミンAを多く含む食べ物を、積極的に食べるようにしましょう。

