



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
<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>鯖の照り焼き ほうれん草の ごま和え</p> <p>麦ごはん さつま汁</p>	<p>イタリアンサラダ</p> <p>オムレツ 小型パン ナポリタン</p>	<p>焼肉</p> <p>キムチナムル 麦ごはん わかめスープ</p>	<p><b>振替休業日</b></p>
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
	<p>こんにやくサラダ</p> <p>いかの マリネ 黒パン チキンビーンズ</p>	<p>鯖の味噌煮</p> <p>五目きんぴら 麦ごはん 白玉麩のすまし汁</p>	<p>切干大根の煮物</p> <p>かき揚げ うどん麺 きつねうどんの汁</p>	<p>三色鶏そぼろ</p> <p>小松菜の おかか和え 麦ごはん 茄子の味噌汁</p>
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木) 後期始業式
<p><b>スポーツの日</b></p>	<p><b>秋季休業日</b></p>	<p><b>秋季休業日</b></p>	<p>りんご 小松菜のソテー</p> <p>麦ごはん ハッシュドポーク</p>	<p>みかん 円空里芋コロッケ</p> <p>秋の五目ごはん 湯葉のすまし汁</p>
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	<p>海藻サラダ</p> <p>肉団子の ケチャップ煮 コッパン 白菜スープ</p>	<p>秋刀魚の塩焼き</p> <p>吹き寄せ煮 麦ごはん きのこと汁</p>	<p>コーンもやし</p> <p>さつま芋と小魚の揚げ煮 ソフト麺 中華あんかけ</p>	<p>厚揚げの肉味噌かけ</p> <p>茎わかめの炒め煮 麦ごはん ほうれん草のすまし汁</p>
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
	<p>ビーンズサラダ</p> <p>ハンバーグ 米粉入り食パン 秋味シチュー</p>	<p>鮭のもみじ焼き</p> <p>ひじきの炒め煮 麦ごはん けんちん汁</p>	<p>ヨーグルト ごぼうサラダ</p> <p>ポイルウイナー ラーメン しょうゆラーメン</p>	<p>豚肉の塩こうじ炒め</p> <p>大豆の磯煮 麦ごはん 南瓜の味噌汁</p>

**作ってみよう！給食レシピ**

**鮭のもみじ焼き**  
【材料】4人分  
 鮭 60g×4切  
 人参ペースト 大さじ3  
 マヨネーズ 大さじ3  
 粉パプリカ 適宜  
 アルミカップ 大4個

※グリルで焼きましょう！

## 秋に美味しい食べ物を味わおう！

秋はお米をはじめ、芋、果物、魚など、昔から私たちの食生活に欠かせない食べ物が収穫を迎える季節です。この季節ならではのおいしさを味わってみましょう。

**新米**

収穫された年の内に精米したものを新米と呼びます。新鮮で香りがよく、水分量が多いため、ツヤや粘りを感じられます。

**サンマ**

漢字で「秋刀魚」と書く、秋の味覚として有名な魚です。口先が黄色いものが新鮮です。

伝えよう日本の味

＜目の愛護デー＞

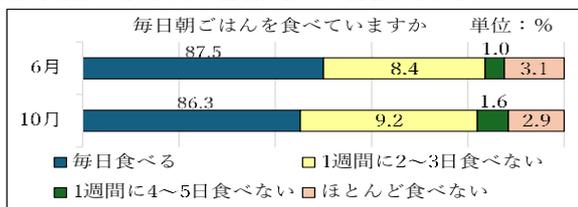
10月10日は、「目の愛護デー」です。バランスのよい食事を基本に、目の健康に役立つ、ビタミンAの多い食品を食べましょう。

◎ビタミンAの多い食品

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜  
 キンダラ、ウナギ など魚介類  
 レバー

### 朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう！

昨年の調査結果から、春よりも秋に生活リズムが乱れて、朝ごはんを毎日食べる生徒が減ることがわかりました。栄養バランスが整いやすい料理や、短時間で出来るレシピなどをロイロノートで紹介しています。朝ごはんを食べて元気な1日をスタートさせましょう。



作ってみよう！  
 サケのカレーパン粉焼き  
 キムチらどん  
 ソーセージと小松菜の卵めく  
 レンジでナポリタン  
 サバ缶と野菜のチーズ焼き  
 お茶づけのもとで作るさけチャーハン  
 曾太みそ汁  
 味噌きんぴら

作ってみよう！  
 かんたん朝食  
 お茶づけのもとで作るさけチャーハン

【作ってみよう！レシピの場所】  
 資料箱→各務原市（先生・児童生徒）  
 →2その他のお知らせ→食育教育

作った感想はこちらへ

