

10月 給食だより

★おしほりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしほりに替えてください。

★献立内にある(★)(※)印に応じて箸やスプーン、ごはんの有無を確認してください。
 (★)・・・カレーや丼の日なのでごはん、箸、スプーンが必要です。
 (※)・・・主食提供されるのでごはんはいりません。

★物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。



今年も新米の時期になりました。日本の食卓に欠かせない「ごはん」。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

★おいしいお米の炊き方
 お米をおいしく炊くにはちょっとしたコツがあります。
 ・炊飯前の準備



・炊き上がったら



★切るようにほぐすのがポイント

- ・表面の水分が飛びこえてふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- ・炊きムラがなくなりおいしさアップ

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
	鶏のケチャップソース焼き ほうれん草のソテー ツナじゃが和え くだもの スープ みそ汁 牛乳	コロッケ きざみ野菜 ビーフソテー たくあん納豆 くだもの みそ汁 牛乳	鮭の味噌マヨ焼き 昆布とそぼろの金平 ほうれん草の海苔和え くだもの すまし汁 牛乳	けんちんうどん(※) ちくわの磯辺天ぷら ブロッコリーのおかか和え くだもの みそ汁 牛乳	カレイのつけ焼き 焼きぎょうざ もやしのナムル くだもの みそ汁 牛乳
	ミニ肉まん	シュガーラスク	ベルギーワッフル	ロールパンジャムサンド	シュークリーム
鶏手羽元煮 かぼちゃのチーズ焼き ほうれん草のごま和え くだもの みそ汁 牛乳	さばのカレームニエル じゃが芋のそぼろ炒め 北海サラダ くだもの すまし汁 牛乳	豚肉の生姜焼き ハッシュドポテト ブロッコリーサラダ くだもの みそ汁 牛乳	ソース焼きそば(※) チキンナゲット ほうれん草のツナ和え くだもの スープ 牛乳	運動会おうえんメニュー 勝つ!カレー(★) さつま芋のスティックサラダ トマト くだもの 牛乳	にこにこ運動会
プリン	豆腐ドーナツ	いちごスティックケーキ	せんべい	ソフトゼリー	
スポーツの日 	お好み焼き風卵焼き ミニ春巻き ゆで野菜 くだもの みそ汁 牛乳	鮭のさくさくソテー 炒り豆腐 ほうれん草のなめたけ和え くだもの スープ 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き じゃが芋香炒め もやしのサラダ くだもの すまし汁 牛乳	あったかなめこうどん(※) さつま芋天ぷら かみかみさきイカサラダ くだもの 牛乳	鶏と野菜の焼きつくね ウィンナーケチャップ炒め ほうれん草のおかか和え くだもの すまし汁 牛乳
	ベジタブルカステラ	フレンチトースト	青りんごゼリー	おいなりさん	ミニメロンパン
さんまのオレンジ煮 もやしのひき肉炒め ゆで野菜 くだもの みそ汁 牛乳	肉じゃが煮 ちくわのチーズ焼き 春雨中華サラダ くだもの スープ 牛乳	赤魚甘味噌焼き 切干大根の炒り煮 れんこんとささみのサラダ くだもの すまし汁 牛乳	誕生会 肉玉うどん(※) 揚げごぼごま和え キャベツの塩昆布和え くだもの 牛乳	照り焼きチキン にんじんしりしり もやしのカレーサラダ くだもの みそ汁 牛乳	ぶりの揚げ煮 ほうれん草とコーンのソテー トマト くだもの スープ 牛乳
マラーカオ	スイートパンプキン	カステラサンド	型抜きチーズ・ヤクルト	プリン	パンケーキ
ぼだっこ焼き ブロッコリーのスタミナ炒め マカロニサラダ くだもの みそ汁 牛乳	チキンカレー(★) カラフルオムレツ 大根サラダ くだもの みそ汁 牛乳	さばの竜田揚げ ひじき煮 チップスサラダ くだもの みそ汁 牛乳	かぼちゃハンバーグ マカロニナポリタン メガ克蘭チポテト かぼちゃプリン ポトフスープ 牛乳		
ミニクレープ	アメリカドッグ	チョコプリン	ハロウィンどら焼き		