

★★★★★

こども口モ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★★

本町の学校給食では、かつらぎ町の農家さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」して使用しています。また金芽米米粉を使用したパンを2回提供いたします。

月

火

水

木

金

減らそう！食品ロス

学校給食とSDGs

食べ物を大切に

地産地消

みんなで作る準備

10月は「世界食料デー」月間です

世界では多くの人が飢餓に苦しむ一方
日本では多くの食べ物が捨てられています。
食べ物がどこから来るのかを知り
むだにしない方法を考えてみましょう！

SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています！

かつらぎ町の柿をドライフルーツにして
パンの生地には練りこんで作っています！

5(ビタミンD強化献立)

6

7

8

9

●ごはん 653/857

●さばのおしほだれやき

●わかめサラダ

●ひじきとだいずのいためもの

●こまつなとあぶらあげのみそしる

●ごはん 585/799

●とりのからあげ

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●ぶたにくと 593/796

●きのこのおろしどん

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●ごはん 632/817

●とりにんごとうやうどうふのにも

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●ごはん 610/814

●あきやさい/シチュー

●カラフルサラダ

●オムレツ

●オムレツ

12

13(ビタミンD強化献立)

14

15

16

スポーツの日

体をうごかそう

スポーツの秋

●ごはん 588/747

●さけのみじりやき

●はりばい揚げ

●とんじり

●あさりのみそしる

●ごはん 597/762

●ちゃんぽん

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●ごはん 618/857

●すだち

●キャベツのピリからあげ

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●ごはん 589/794

●ささみチーズフライ

●あぶらあげのごますあえ

●あさりのみそしる

●あじのり

19

20

21

22(ビタミンD強化献立)

23

●ごはん 629/849

●とりにんごのなんばんやき

●ピーンズサラダ

●あつあげのみそしる

●あつあげのみそしる

●ごはん 590/740

●にくじゃが

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●ごはん 612/838

●コチュマヨチキン

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●ごはん 637/841

●さばのてりやき

●ブロッコリーとコーンのサラダ

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●ごはん 597/839

●ホットドッグ

●コーンクリームスープ

●チーズ

●ホットドッグ

26(ビタミンD強化献立)

27

28

29

30(ハロウィン献立)

●ごはん 606/813

●さけのきんざんじみそマヨやき

●こまつなとあぶらあげのみそしる

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●ごはん 596/793

●ちくぜんに

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●ごはん 593/787

●カレー

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●ごはん 685/894

●マールボー

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●きんぎょのからあげ

●ごはん 623/819

●さかぼちやコロッケ

●はなやさいサラダ

●コンソメスープ

●ホットドッグ

秋のめぐみ『新米』を味わおう！

かつらぎ町の給食では、10月下旬よりかつらぎ町産の新米が提供されます！
秋が旬の食材には、「さつまいも」「栗」「柿」「きのこ」など思い浮かべますが
実は「お米」も秋に旬を迎えます。これからの時期、スーパーなどで「新米」を
見かける機会が増えてきます。新米は、農家さんが一年かけて大切に育てたお米です。
みずみずしく、やさしい甘みがあるのが特徴です。
農家さんへの感謝の気持ちを忘れず、おいしくいただきます！

主食としてのご飯のよさ

おうちの人といっしょに読んでください！

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体を動かすエネルギー源で、子どもたちにとって体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う！ ●寝付きがよい！ ●塩分はゼロ！ ●量の調整がしやすい！

和洋中、どんな料理にもよく合います。 粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。 パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。 食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。