



10月 きゅうしょく はいぜんず



月	火	水	木	金	
2 ぎゅうにゅう	3 ぎゅうにゅう	4 ぎゅうにゅう	5 ぎゅうにゅう	6 ぎゅうにゅう	
かみかみかいそうサラダは茎わかめを入れ、かみ応えをだしました。しっかりと食べましょう。		はしを使って、のりをごはんに巻けるかな？チャレンジしてみてね。		韓国料理の「ビビンバ」を井ぶりにしました。ご飯に肉・野菜・味噌をよく混ぜていただきます。	
9 秋休みも「はやね・はやあき・あさごはん」 		10	11	12 ぎゅうにゅう	13 ぎゅうにゅう
				後期スタート！今日は旬の食材をふんだんに使用した「秋メニュー」で給食再開です!!	
				【高等部現場実習 応援メニュー】 来週からの現場実習がんばってくださいね♪応援しています！	
16 ぎゅうにゅう	17 ぎゅうにゅう	18 ぎゅうにゅう	19 ぎゅうにゅう	20 ぎゅうにゅう	
高等部 現場実習 パナナは手で皮をむいて食べます。食事の時は、しっかり手を洗いましょう。		高等部 現場実習 ハンバーグは一つ一つ手作りします。美味しさがギュッとつまったハンバーグです。		高等部 現場実習 黒ごまを衣にして揚げた料は「南部揚げ」と呼ばれます。岩手や青森の昔の南部地方が黒ごまの産地であることが由来です。	
				高等部 現場実習 さつまいもは食物せんいが豊富です。食物せんいはおなかの掃除をする役割をしてくれます。	
				高等部 現場実習 「フルーチェ」は日本の食品メーカーの商品名で、果物の「フルーツ」・菓子の「ドルチェ」を合わせた造語です。	
23 ぎゅうにゅう	24 ぎゅうにゅう	25 ぎゅうにゅう	26 	27 ぎゅうにゅう	
高等部 現場実習 ことわざで「りんごが赤くなると医者が青くなる」がありますが、りんごの栄養価が優れていて病気知らずになるたとえです。		高等部 現場実習 主食は食パンにたまねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズをのせ、一つ一つ焼きます。		高等部 現場実習 ヨーグルトはカルシウムが豊富で、骨や歯を丈夫にします。	
				~給食お休み~ 小学部: 買い物学習 中学部: 花山合宿学習 高等部: 現場実習	
				高等部 現場実習 宮城の郷土食メニュー。「油麩」と「はっと」は登米市が発祥。	
30 ぎゅうにゅう	31 ぎゅうにゅう	秋が旬の食べ物 ほかにどんな食べ物があるかな？			
ターメリックという香辛料と一緒にご飯を炊くと、食欲をそそる黄色のご飯に炊き上がります。ハヤシライスを美味しくいただきます！		10月31日、ハロウィンです。ハロウィンカラーをイメージしたメニューにしてみました。楽しく食べてね！			