

10月きゅうしょくはいぜんず

webページ掲載用

月	火	水	木	金
10月10日は 目の愛護デー 目の健康を守るために、十分な睡眠や休息 を取り、かぼちゃ、にんじんなどのカロテン の多い食べ物を積極的にとりましょう。			1りんご ぎゅうにゅう さといもの ごまみそに とりにくとしおからあげ (小2中高三こ) ごはん どさんこじる 中3現場実習 旬の食材:りんご	2 ぎゅうにゅう ぶたにくとごぼうの みそに さけの ホイル焼き ごはん はっとじる はっとは栗原市や登米市に 伝わる郷土料理。給食では すいとん粉を使ってもちもち した食感に仕上げます。
5なし ぎゅうにゅう ちくぜんに たらフライ ごはん こまつなとあぶらあ げのみそじる 旬の食材:なし	6 ぎゅうにゅう フレンチサラダ チリコンカン げんえん せわりパン あきのシチュー シチューには、さつまいもや かぼちゃ、しめじが入ってい ます。秋の味覚を楽しみま しょう。	7 ぎゅうにゅう ごぼうサラダ かにたま あんかけ ごはん きのこと とうふのスープ 旬の食材:ごぼう	8オレンジ ぎゅうにゅう ひじきの にもの とうふ ハンバーグ ごはん さつまいもの みそじる 旬の食材:さつまいも	9 だい がっきしきゅうぎょうしき 第1学期終業式 (給食はありません)
12 スポーツの日	13 だい がっきしきゅうぎょうしき 第2学期始業式 (給食はありません)	14ブルーベリー ヨーグルト ぎゅうにゅう こんぶのピリからい ため さばの ごまてりやき ごはん けんちんじる 2学期も「早寝・早起き・朝ご はん」で健康で充実した学校 生活を送りましょう。	15 ぎゅうにゅう バナナ かぼちゃ サラダ あきのきのこ スパゲティ にくだんごの トマトスープ 旬の食材:きのこ	16 ぎゅうにゅう てづくり みかんゼリー もやしの ごまサラダ みそかつどん だいこんの みそじる 高等部現場実習 応援メニュー 来週から現場実習です。 がんばってください！
19なし ぎゅうにゅう さつまいもの ごもくに さんまのたつたあ げ(小1中2こ) ごはん かきたまじる	20 ぎゅうにゅう ジャーマン ポテト ミートローフ ミルクパン ほうれんそうと たまごのスープ	21 ぎゅうにゅう ソフトゼリー あえ はなやさい サラダ ポークカレー	22 ぎゅうにゅう だいがくいも (2こ) キャベツの ひじきあえ あんかけうどん	23りんご ぎゅうにゅう こまつなの いそかあえ キャベツ メンチカツ ごはん ひきなじる
← 高 等 部 現 場 実 習 →				
旬の食材:さんま		ミートローフは、アメリカで親 しまれている家庭料理です。	花野菜は、ブロッコリーやカリ フラワーのことで花のつぼ み部分を食べる野菜です。	中2.3年 修学旅行
				大学芋は、さつまいもを油で 揚げ、甘いみつをからめて 作ります。
26 ぎゅうにゅう オレンジ なすととうふ のあげだし まいたけ ごはん あんかけきのこ うーめんじる	27 ぎゅうにゅう エリンギ のソテー ほうれんそうと チーズのオムレツ しょくパン (いちごジャム) ABCスープ	28 ぎゅうにゅう りんご やさいの おかかあえ あぶらふどん とんじる	29 ぎゅうにゅう パンプキン パパロア ポテトとウィンナー のチーズやき えびピラフ コトコトに	30 ほくきょうけんいっせいけんしゅうび 北教研一斉研修日 (給食はありません)
← 高 等 部 現 場 実 習 →				
うーめんは、白石市の特産 品で、約400年前から受け つがれてきました。		苦手な食べ物もまずは一口 食べてみましょう。	油麴井は登米市のご当地グ ルメです。だしをたっぷり吸 った油麴を味わってください。	パンプキンは英語で「かぼ ちゃ」。ハロウィン(30日)で は、かぼちゃのランタンをか ざります。