
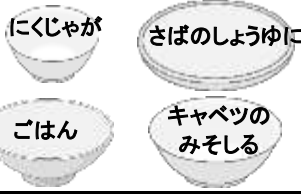








10月きゅうしょくはいぜんず



月	火	水	木	金
秋休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を！ 		1 なし ぎゅうにゅう  さばのしょうゆに キャベツのみそしる ごはん	2 ぎゅうにゅう はるさめ サラダ かみかみすぶた きのことうふの スープ ごはん	3 ぎゅうにゅう じゅうごや ゼリー おつきみ ハンバーグ (うさぎがた) だいずいり ドライカレー (むぎごはん) キャベツの スープに
		10月給食目標 「嫌いな物でも 一口食べてみよう」	苦手な食べ物も、まずは一口。食べてみると「おいしい！」に変わるかもしれませんよ。	お月見給食 十五夜には、秋の実りに感謝し、「すすきや団子」を供えてお月見をします。
6 あきやす 秋休み 	7 あきやす 秋休み 	8 バナナ ぎゅうにゅう はなやさいの ツナあえ ささかまの チーズやき ごはん すきやきに	9 ぎゅうにゅう ヨーグルト しゅうまい (小2こ 中高3こ) ソースやきそば フカフカだんご スープ	10 ぎゅうにゅう ごもく きんぴら あげだしとうふの ひきにくあんかけ (小1個 中高2こ) まいたけ ごはん じゃがいもの みそしる
13 スポーツの 日 	14 ぎゅうにゅう コーンやさい サラダ とりにくのバーベ キューソース (小2こ 中高3こ) ココアパン パンプキン スープ	15 かき ぎゅうにゅう ちくぜんに あぶらがれいの みそやき ごはん はくさいの みそしる	16 ぎゅうにゅう ごぼう サラダ じゃーじゃん 豆腐 ごはん なめことたまごの スープ	17 ぎゅうにゅう とうにゅう プリン かぶとはくさいの ゆかりあえ みそかつ どん なすの みそしる
		柿は秋の味覚です。ビタミンCが豊富で風邪予防に役立ちます。優しい甘さでデザートにぴったりです。	じゃーじゃん豆腐は中国の家庭料理です。揚げた豆腐と甘辛味噌が御飯との相性バツチリです。	【高等部現場実習 応援メニュー】 来週からの現場実習頑張ってくださいね！
20 オレンジ ぎゅうにゅう こまつなと しらすの いそかあえ てづくり ハンバーグ ごはん みそけんちんじる	21 ぎゅうにゅう ブロッコリーの ガーリック ソテー ささみ チーズフライ バター ロールパン ポトフ	22 ヨーグルト ぎゅうにゅう ひじきの いりに あじの ねぎみそやき ごはん あつあげの みそしる	23 キウイフルーツ ぎゅうにゅう きりぼしだいこんの ごまヨサダ ほうれんそうと チーズの オムレツ ごもくうどん	24 ぎゅうにゅう せんだい あおばぎょうど (小2こ 中3こ) チャーハン ごまみそ やさいスープ
高等部 現場実習 けんちん汁は精進料理が元で、鎌倉の建長寺で生まれたといわれる汁物です。	高等部 現場実習 ポトフはフランス語で「火に掛けた鍋」という意味。野菜や肉を煮込んだ体が温まる料理です。	高等部 現場実習 中学部 宿泊学習 魚には、骨があります。気を付けながら、よくかんで食べましょう。	高等部 現場実習 中学部 宿泊学習 キウイフルーツはニュージーランド国鳥「キウイ」からきています。	高等部 現場実習 中学部 宿泊学習 皮に小松菜が練り込まれた餃子です。一つ一つ丁寧に包みました。
27 オレンジ ぎゅうにゅう あぶらふ どん キャベツの ひじきあえ まめふの みそしる	28 ぎゅうにゅう やさい サラダ チーズいり チキンナゲット (2こ) しよくパン いちごジャム オニオンスープ	29 りんご ぎゅうにゅう こんぶの ピリからいため いわしの オレンジに ごはん さつまいもの みそしる	30 ぎゅうにゅう ハロウィン むしばん ちゅうかはん はるさめ スープ	31 ぎゅうにゅう ほくきょせんいっせいけんしゅうび 北教研一斉研修日 (お家での食事となります) 
高等部 現場実習 油麩丼は宮城県北部で昔からよく食べられている郷土料理です。	高等部 現場実習 手作りチキンナゲットです。チーズが入ってカルシウムが豊富です。	高等部 現場実習 りんごは涼しい気候を好む果物です。今回は栗原産のりんごです。	高等部 現場実習 小学部5.6年 修学旅行 ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使った蒸しパンです。	