



10月きゅうしょくはいぜんず



月	火	水	木	金
	<div>1</div> <div>オレンジ</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>イタリアンサラダ</div> <div>とりにくのクリームソースかけ (小2こ 中高3こ)</div> <div>ミルクパン</div> <div>ポトフ</div>	<div>2</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>きりぼしだいこんの ごまマヨサラダ</div> <div>なすいり マーボーどうふ</div> <div>ごはん</div> <div>はくさいの ちゅうかスープ</div>	<div>3</div> <div>なし</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>ぶたにくと ごぼうの にももの</div> <div>いわしの ごまみそに</div> <div>ごはん</div> <div>はっとじる</div>	<div>4</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>フローズン ヨーグルト</div> <div>ごぼう サラダ</div> <div>スパゲッティ ナポリタン</div> <div>キャベツの ミルクスープ</div>
	<div>10月給食目標 「嫌いな物でも 一口食べてみよう」</div>	白菜はこれから旬を迎えおいしくなります。葉を2枚食べると、1食に必要なビタミンCをとることができます。	はっと汁は宮城県北部の郷土料理です。おうちでも食べたことがありますか？	一学期最後の給食です。友達や、先生と楽しく食べましょう。
<div>7</div>	<div>8</div>	<div>9</div> <div>なつとう</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>かぶとはくさいの あさづけ</div> <div>ちぐさやき</div> <div>ごはん</div> <div>なすの みそしる</div>	<div>10</div> <div>ブルーベリー ゼリー</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>さといもの ごまみそに</div> <div>かつおフライ</div> <div>ごはん</div> <div>ひきなじる</div>	<div>11</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>かみかみ かいそう サラダ</div> <div>かぼちゃ コロッケ</div> <div>きのこカレー</div>
秋休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を！ 		今日から二学期のスタートです。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に登校しましょう！	10月10日は目の愛護デー ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、目を疲れにくくする働きがあります。	かみかみ海藻サラダは茎わかめを入れ、かみ応えを出しました。しっかりかんで食べましょう。
<div>14</div>	<div>15</div> <div>りんご</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>はるさめ サラダ</div> <div>すぶた</div> <div>ごはん</div> <div>なめことたまごの スープ</div>	<div>16</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>ごもく きんぴら</div> <div>あげだどうふの ひきにくあんかけ (小1こ 中高2こ)</div> <div>まいたけ ごはん</div> <div>はくさいと あぶらげの みそしる</div>	<div>17</div> <div>あじつけのり</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>だいこんと ぶたにくの にももの</div> <div>あかうおの てりやき</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいもの みそしる</div>	<div>18</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>とうにゅう プリン</div> <div>だいこん サラダ</div> <div>ぶたどん</div> <div>わかめの みそしる</div>
スポーツの日 	なめこのぬるぬるは「ムチン」といい、納豆やオクラのねばねばと同じものです。胃や喉の粘膜を丈夫にします。	自然に生えている舞茸は珍しいので、見付けるとうれしくて舞い踊ってしまうというのが名前の由来とも言われています。	箸を使って、のりを御飯に巻けるかな？チャレンジしてみてね。	【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♪
<div>21</div> <div>かき</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>キャベツの ひじきあえ</div> <div>おやこどん</div> <div>きのこの みそしる</div>	<div>22</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>グリーン サラダ</div> <div>ピザ トースト</div> <div>かぼちゃ スープ</div>	<div>23</div> <div>オレンジ</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>すきこんぶの にももの</div> <div>てりやきチキン (小2こ 中高3こ)</div> <div>ごはん</div> <div>みやぎふう いもにじる</div>	<div>24</div> <div>きゅうしよく 給食なし</div> <div></div>	<div>25</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>きりぼしだいこんの ナムル</div> <div>さつまいもと ちくわのてんぷら</div> <div>わかめうどん</div>
高等部 現場実習 種は古くから日本で栽培されてきました。風邪等の病気から体を守る働きがあります。	高等部 現場実習 ピザには、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズが乗っています。	高等部 現場実習 宮城風芋煮汁は、豚肉、季節の野菜を入れて、みそ味にします。来月は山形風芋煮汁がです。		高等部 現場実習 中学部 宿泊学習 旬の食べ物さつまいもを、今日は天ぷらにしました。
<div>28</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>ほうれんそうの ごまあえ</div> <div>ささかまの チーズやき</div> <div>ごはん</div> <div>すきやきに</div>	<div>29</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>ひじきサラダ</div> <div>てづくり にくだんご (小2こ 中高3こ)</div> <div>こめこパン</div> <div>オニオンスープ</div>	<div>30</div> <div>りんご</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>うのぼなの いりに</div> <div>あじの ねぎみそやき</div> <div>ごはん</div> <div>あつあげの みそしる</div>	<div>31</div> <div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>はなやさい サラダ</div> <div>かぼちゃ むしパン</div> <div>チキンライス</div> <div>コロコロ スープ</div>	
高等部 現場実習 笹かまは宮城県の特産品で、塩釜や石巻にかまぼこ工場が多くあります。	高等部 現場実習 肉団子は一つ一つ手作りします。おいしさがギュッと詰まった肉団子です。	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 10月31日はハロウィンです。手作りかぼちゃ蒸しパンがです。お楽しみに。	