

10月こんだて

給食目標

「バランスのよい食事について考えよう」

季節の食品

かぼちゃ さつま芋 里芋
じゃが芋 チンゲン菜 にんじん
かつお さけ さば
しらす干し みかん

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
友好都市献立 1日(金) 沖縄県那覇市 タコライス (ごはん) ベジタブルスープ 牛乳 21日(水) 韓国富川市 ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ 牛乳				
5 ワンタンについて知ろう とりにくのかからあげ 	6 にんにくしょうがについて知ろう ピクルス 	7 季節の食品のさつま芋について知ろう ドレッシング 	8 新献立 豆腐団子汁について知ろう からあげのたけのこ 	2◎バランスのよい食事について知ろう フッシュサンド
12 スポーツの日	13 かわさきホリデー・アンド・スタディ	14 米粉について知ろう わふう ドレッシング 	15 あんかけについて知ろう ハンバーグのやさいあんかけ 	9 ごま油について知ろう なまあけのしそに (レパチュア)
19 季節の食品の里芋について知ろう しょうがのさつま芋 	20 ほうとうについて知ろう みかん 	21 韓国・ブチョン市を知ろう もやしのナムル 	22 チリコンカンについて知ろう チリコンカン 	23 ◎主食・主菜・副菜について知ろう きりぼしだいこんのペコニ
26 発芽米ごはんについて知ろう とりしゃが 	27 ピタパンについて知ろう 肉をはさんで 	28 しめじについて知ろう はくせいとしめじのスープ 	29 ◎成長期に必要な栄養量を知ろう 1・2年: 2切 3~6年: 3切 	30 チーズの栄養について知ろう キャベツのソテー

8日(木) 新献立「豆腐団子汁」

豚肉・絞り豆腐・しょうが・調味料を混ぜ合わせ給食室で手作した豆腐団子と野菜を、昆布とかつお節のだしで煮た料理です。

21日(水) 新献立「ヤンニョムチキン」

揚げたとり肉を韓国の伝統的な調味料であるコチジャンと、にんにく・しょうが・砂糖・トマトケチャップなどでつくったたれ(ヤンニョム)と和えた献立です。