



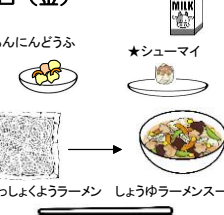




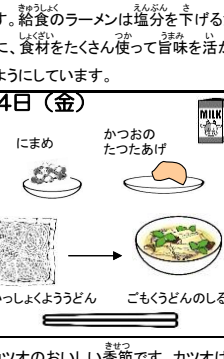




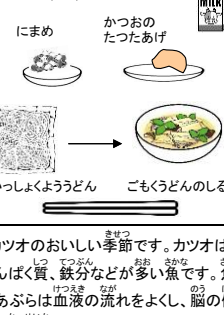




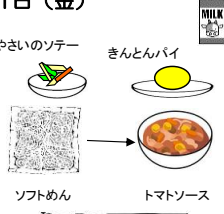
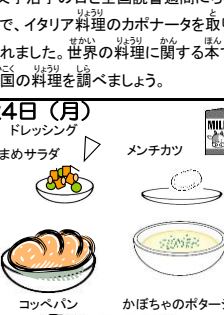




# 令和4年度 10月 はいぜんたべかたひょう

# A北部(小・中・高)

羽島市学校給食センター

<p>3日(月)</p> <p>キャベツのソテー ジャム ペイクド ポテト</p>  <p>しょくパン やさいスープ</p>	<p>4日(火)</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ</p> <p>こえびの からあげ</p>  <p>しろごはん じんだみそしる</p>	<p>5日(水)</p> <p>◆やさいゼリー</p> <p>ドレッシング</p> <p>おんやさい</p> <p>ポテトロッケ</p>  <p>ひじきごはん</p>	<p>6日(木)</p> <p>さといものにつけ</p> <p>しおさば</p>  <p>せきはん あきやさいのみそしる</p>	<p>7日(金)</p> <p>あんにんどうふ</p> <p>★シューマイ</p>  <p>いっしょくようラーメン しょうゆラーメンスープ</p>
<p>野菜と芋を組み合わせた洋風の献立です。7種類の野菜と2種類のきのこを使いました。しっかり食べて、ビタミンと食物せんいをとりましょう。</p>				
<p>10日(月)</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>11日(火)</p> <p>キッズウィーク</p> 	<p>12日(水)</p> <p>キッズウィーク</p> 	<p>13日(木)</p> <p>きりぼしだいごんの たまごじ</p> <p>いわしのおろしに</p>  <p>むぎごはん さつまいものみそしる</p>	<p>14日(金)</p> <p>にまめ</p> <p>かつおの たつたあげ</p>  <p>いっしょくよううどん ごもくうどんのしる</p>
<p>切干大根は、細く切った大根を干した保存食です。乾燥させることで甘みが増し、旨味が凝縮します。また、生の大根の2倍のカルシウムを含んでいます。</p>				
<p>17日(月)</p> <p>カポナータ</p> <p>★ミートボール</p>  <p>くろパン ポテトスープ</p>	<p>18日(火)</p> <p>ひじきつくだに ドレッシング</p> <p>どりとくとレバー のあんからめ</p>  <p>しろごはん なめこのみそしる</p>	<p>19日(水)</p> <p>◆ヨーグルト</p> <p>こまつなの にびたし</p> <p>あつやきたまご</p>  <p>かきまわし</p>	<p>20日(木)</p> <p>やさいだれ</p> <p>ジャンジャンあげ</p>  <p>むぎごはん どさんこじる</p>	<p>21日(金)</p> <p>やさいのソテー</p> <p>きんとんパイ</p>  <p>ソフトめん トマトソース</p>
<p>文字活字の日と全国読書週間になりました。イタリア料理のカポナータを取り入れました。世界の料理に関する本で、外国の料理を調べましょう。</p>				
<p>24日(月)</p> <p>ドレッシング</p> <p>まめサラダ</p> <p>メンチカツ</p>  <p>コッペパン かぼちゃのポタージュ</p>	<p>25日(火)</p> <p>きんぴら</p> <p>さんまの たつたあげ</p>  <p>しろごはん あさりのみそしる</p>	<p>26日(水)</p> <p>フルーツあえ</p> <p>れんごんのマリネ</p>  <p>むぎごはん ポークカレー</p>	<p>27日(木)</p> <p>◆りんご</p> <p>チャーホーツアイ</p> <p>いかに チリソースかけ</p>  <p>むぎごはん ちゅうかスープ</p>	<p>28日(金)</p> <p>★がんとどきの のふくめに</p> <p>こんにゃく のおかか</p>  <p>いっしょくよううどん きのごうどんのしる</p>
<p>かぼちゃは、夏の終わりから秋にかけて収穫されます。カンボジアから日本にも持ち込まれたことから、かぼちゃと呼ばれるようになりました。</p>				
<p>24日(月)</p> <p>カラフルソテー</p> <p>オムレツ</p>  <p>しょくパン あきやさいシチュー</p>	<p>25日(火)</p> <p>さんまの たつたあげ</p> <p>きんぴら</p>  <p>しろごはん あさりのみそしる</p>	<p>26日(水)</p> <p>ごはんやお肉、野菜などを使用する力 レーライスは、主食と主菜の栄養を摂れ る複合料理です。れんごんのマリネとフ ルーツとあえてビタミンを補いましょう。</p>	<p>27日(木)</p> <p>チャーホーツアイ</p> <p>いかに チリソースかけ</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>ビーフンはお米の加工品です。</p>	<p>28日(金)</p> <p>がんとどきの のふくめに</p> <p>こんにゃく のおかか</p> <p>きのごうどんのしる</p>
<p>さんまの竜田揚げときんぴらは、「井干屋さんのおもてなし」という話です。願いをかなえる魔法のお弁当のおかずとして出てきます。</p>				
<p>31日(月)</p> <p>カラフルソテー</p> <p>オムレツ</p>  <p>しょくパン あきやさいシチュー</p> <p>秋野菜シチューには、秋が旬の野菜やさつまいも、きのこを使用します。さつまいもはコロンブスが南アメリカで発見し、世界中に広まった食べ物です。</p>	<p>◆ゴミは業者が回収します。</p> <p>★数ものについて</p> <p>7日(金) シューマイ 幼・小1個、中・高2個</p> <p>17日(月) ミートボール 幼1個、小2個、中・高 3個</p> <p>28日(金) がんとどきの含め煮 幼・小 1個、中・高 2個</p>	