

令和5年度

10月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

男鹿市立小中学校南部共同調理場

月	火	水	木	金
2日	3日 船一小なし	4日	5日 船一小6・北陽小なし	6日 目の愛護デー献立
ごはん 塩こうじチキン 野菜炒め 麩のすまし汁 ラフランスゼリー	きのこごはん 白身魚フライ ブロッコリーのおかか和え かき玉汁	ごはん 松風焼き キャベツのごま和え かぶのみそ汁	ごはん オムレツ(ツナ) じゃが豚キムチ みそけんちん汁	むぎ 麦ごはん エッグカレー 大根サラダ ブルーベリーゼリー
9日	10日	11日	12日	13日 船一小3・北陽小6なし
		「わかめうどん汁 バラバラかき揚げ ※うどん (小1~3年1個、 小4~6年2個、中2個) 蒸しケーキ(栗)	ごはん ほっけのピリ辛焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁	ごはん ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐
16日	17日	18日	19日 船一小4なし 食育の日献立	20日
ごはん ヤンニョムチキン にらとにんじんのナムル コーンの中華スープ	ごはん いかのみそチーズ焼き ごまきんぴら オニオンスープ ぶどうゼリー	ごはん ポークジンジャー コーンサラダ なめこ汁	ごはん ぶりの照り焼き 県産大豆のサラダ 和風ポトフ	ルーローハン (むぎごはん) 野菜スープ
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん チンジャオロース 大学いも 玉子スープ	ごはん たらのコーンフ레이크焼き ひき肉とピーマンのスパイス炒め じゃがいものみそ汁	豚ごぼう丼 (むぎごはん) さつまいものみそ汁 りんご	むぎ 麦ごはん ★ゴロゴロポークカレー ひじきのサラダ	ごはん ポテトコロケのり塩 ★しょっつるサラダ おでん
30日 北陽小なし	31日	26日から31日の ★はブックメニュー週間 11月3日、文化の日 にちなんで実施します。詳しくは 裏面の食育だよりをご覧ください。 読書の秋と食欲の秋を 楽しみましょう。		
ごはん 赤魚の西京焼き レタスのサラダ ★寄せ鍋 アセロラゼリー	「ピタパン ★手作りハンバーグ コールスローサラダ パンプキンポタージュ かぼちゃプリン	☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 661 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 22.2 g		☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 832 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 25.3 g

10月10日は「目の愛護デー」

10月6日に「目の愛護デー」にちなんだメニューを実施します。ブルーベリーには、目に良いアントシアニンという成分が多く含まれます。また、カレーにはかぼちゃ、卵、ほうれん草などのカロテン豊富な食材がふんだんに使われます。カロテンは様々な食材に含まれていますので、日頃から色んな食材から少しずつ取るように心がけましょう。生活習慣と合わせて、目をいたわる食事ができているかどうか、自分の習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか。

