

令和7年度 10月 こん立表

笠松町学校給食センター

秋の気配が感じられる季節になりました。さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも栗やきのこ、さつまいもなどの秋の味覚を使った料理を取り入れています。五感を使って色彩、香り、食感、味を楽しみ、「食」からも秋の季節を感じてたのしく食事をしましょう。

給食に関する
情報を見ることが
できます。

<p>おはなし給食 23日(木)「ぐりとぐら」 28日(火)「ごんぎつね」</p>	<p>17日(金)食育の日 「和食のよさを知ろう」 30日(木)「ハロウィン献立」</p>	<p>1日(水) 小635・中818 kcal かいそうサラダ(ド) れんこんチップス ミートソース ソフトスパゲッティ</p>	<p>2日(木) 小580・中722 kcal チョコ カラフルサラダ(ド) クリーム さけの カレームニエル ジュリエンヌスープ こめこ食パン</p>	<p>3日(金) 小674・中799 kcal ブルーベリークレープ 三色そばろごはんのぐ キャバツの ゆかりあえ けんちん汁 むぎごはん</p>
---	---	--	--	---

～生活習慣病を防ごう！～



がんや心臓病といった病気は生活習慣病といい、さまざまな生活習慣が原因となっています。実は、10代のころの生活習慣は将来の健康に大きな影響があるといわれています。
運動・食事・睡眠の規則正しい生活を心がけて、生活習慣病を予防しましょう。

さとう、塩、あぶらの 食べられるものの 朝食ぬきや夜食など 早食いはせず、
とりすぎに注意！ 幅を広げておこう！ 悪い習慣はやめよう！ よくかんで食べよう！

<p>13日(月) スポーツの日</p>	<p>14日(火) 小628・中761 kcal りんご とりにくのレモンソース ミネストローネ コーンピラフ</p>	<p>15日(水) 小578・中714 kcal ごしきあえ さといもぼっちのごまだれかけ 五目うどんの汁 うどん</p>	<p>16日(木) 小705・中894 kcal ポテトサラダ(マ) ハンバーグのきのこソースかけ コーンポタージュ バーガーパンズ</p>	<p>17日(金) 小622・中754 kcal さばのしおやき あきやさいのもの かぶのみそ汁 むぎごはん</p>
<p>20日(月) 小592・中715 kcal ゆかりふりかけ たらあきやさいあんかけ ほうれん草と もやしのごまあえ さわにわん むぎごはん</p>	<p>21日(火) 小628・中761 kcal さつまいもチップス はくさいの しおこんがあえ みそおでん むぎごはん</p>	<p>22日(水) 小634・中808 kcal りんごゼリーポンチ フランクフルト いかやきそば こがたコッパン</p>	<p>23日(木) 小593・中742 kcal ブロッコリーサラダ(ド) ぐりとぐらの カステラケーキ もりのビーフシチュー こがた黒パン</p>	<p>24日(金) 小638・中789 kcal ちゅうか サラダ(ド) しゅうまい マーボーどうふ むぎごはん</p>
<p>27日(月) 小661・中807 kcal だいこん サラダ(ド) きなこ豆 あきやさいカレー むぎごはん</p>	<p>28日(火) 小675・中854 kcal かき いわしのかばやき さつまいものみそ汁 ごんぎつねごはん</p>	<p>29日(水) 小555・中673 kcal こうやどうふと とりにくの ケチャップがらめ ごもくしょうゆラーメンの汁 ちゅうかめん</p>	<p>30日(木) 小609・中758 kcal ラフランスジャム コーンサラダ(ド) かぼちゃときのこの チーズやき ポトフ 食パン</p>	<p>31日(金) 小655・中796 kcal だいずとごまかなのごまがらめ 白さいのおかかあえ おやこどんの具 むぎごはん</p>