
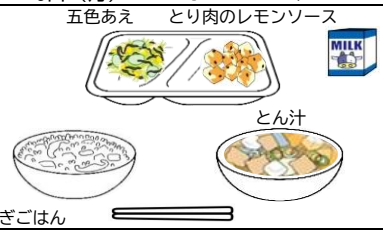
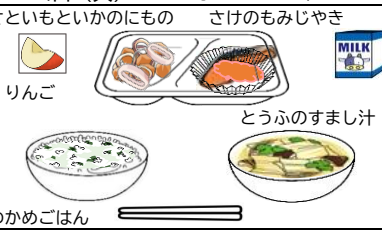

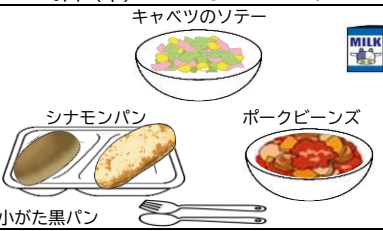


令和4年度 **10月** こん立表
 笠松町学校給食センター

だんだんと秋の気配を感じられるようになりましたね。今月は、栗やきのこ、さつまいもや鮭など秋の味覚がたくさん登場します。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
 みることができます。



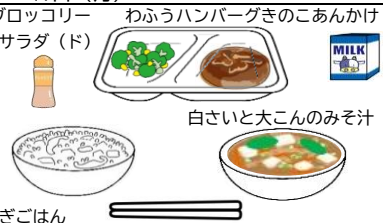
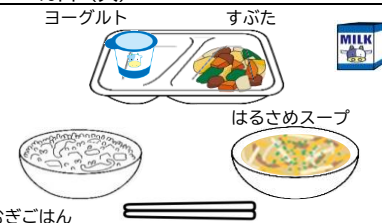


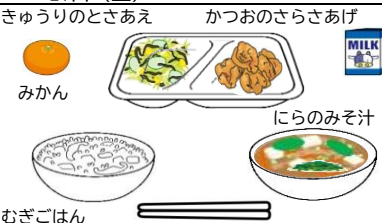
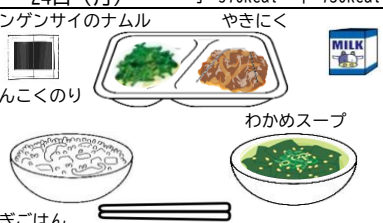




3日(月) 小 635kcal・中 803kcal 五色あえ とり肉のレモンソース  とん汁 むぎごはん	4日(火) 小 617kcal・中 724kcal さといもといかのにもの さけのみみじやき  りんご さつまいもとくりのタルト わかめごはん とうふのすまし汁 中かめん	5日(水) 小 563kcal・中 663kcal パンサンスー  さつまいもとくりのタルト にくしゅうまい とうこつラーメンの汁 小かた黒パン	6日(木) 小 676kcal・中 806kcal キャベツのソテー  シナモンパン ポークビーンズ 小かた黒パン	7日(金) 小 593kcal・中 750kcal ほうれんそうともやしのごまあえ  ブルーベリーゼリー ぶたにくのしょうがやき むぎごはん きのご汁
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)

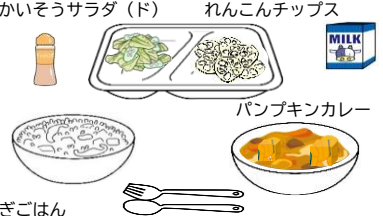
スポーツの日



キッズウィーク



17日(月) 小 626kcal・中 810kcal ブロッコリー わふうハンバーグきのこあんかけ サラダ(ド)  白さいと大こんのみそ汁 むぎごはん	18日(火) 小 711kcal・中 888kcal ヨーグルト すぶた  はるさめスープ むぎごはん	19日(水) 小 638kcal・中 801kcal きりぼし大こんにつけ  かぼちゃと さつまいものかきあげ おやこうどの汁 うどん	20日(木) 小 657kcal・中 811kcal カラフルサラダ(ド)  チョコタフィ ハッシュドビーフ 黒パン	21日(金) 小 667kcal・中 838kcal きゅうりのとさあえ かつおのさらさあげ  みかん いらのみそ汁 むぎごはん
24日(月) 小 570kcal・中 730kcal チンゲンサイのナムル やきにく  かんこくのり わかめスープ むぎごはん	25日(火) 小 659kcal・中 763kcal かき いわしのかばやきふう  さつまいもと 小松のみそ汁 どんぶりごはん	26日(水) 小 738kcal・中 929kcal 大こんサラダ(ド)  大学いも ミートソース ソフトパゲッティ	27日(木) 小 680kcal・中 825kcal ごぼうサラダ(ド)  チョコクリーム タンドリーチキン コーンポタージュ 食パン	28日(金) 小 594kcal・中 757kcal 白さいと水なのしおこんぶあえ さばのみそに  やさいふりかけ けんちん汁 むぎごはん

31日(月) 小 665kcal・中 840kcal
 かいそうサラダ(ド) れんこんチップス

 パンプキンカレー
 むぎごはん

今月のおはなし給食
10月25日(火)
「ごんぎつね」



お米の良さを見直しましょう

10月になり、今年もお米の収穫の時期が来ました。炭水化物を多く含み、エネルギー源として欠かせない存在のお米には良いところがたくさんあります。給食にもお米に合う献立が登場します。ごはんとおかずを一緒に味わって食べましょう。

口の中で色々なおかずと混ぜながら食べると、味を敏感に感じます。噛むことで、脳が活性化します。

粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え、粉が原料のパンや麺に比べ、太りにくいという特徴があります。

朝食にお米を食べると、脳を目覚めさせ、パンなどに比べ、エネルギーを長時間維持することができます。

お米はどんなおかずにも合います。煮物や焼き魚、炒め物など、さまざまなおかずと一緒に食べると美味しさが倍増します。

繊維質が多く、便秘解消にはぴったりです。

