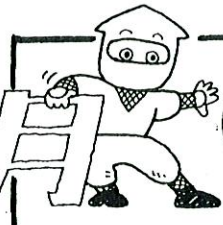

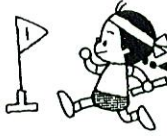


10月の献立

京丹後市立竹野小学校



月	火	水	木	金
<p>学校給食では丹後産のお米を使用しています。 なお、購入にあたり京都府及び京丹後市から一部補助が されています。</p>		<p>1日 ごはん 牛乳 スイートカレー キャベツとりんごの サラダ</p>	<p>2日 えんそく </p>	<p>3日 小型パン 牛乳 むし鶏とキャベツの ごまだれかけ 味噌ラーメン</p>
<p>6日 ごはん 牛乳 竹輪の照り煮 ゆかり漬け 磯煮</p>	<p>7日 わかめごはん 豚肉の和風マリネ かきたま汁 牛乳</p>	<p>8日 ごはん 牛乳 キスの煮付け ごまあえ さつまいものみそ汁</p>	<p>9日 コッパン 牛乳 キスフライのタルタル 春雨スープ ポイルキャベツ</p>	<p>10日 黒糖パン 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル みかんゼリー</p>
<p>13日 たいいくの日 </p>	<p>14日 カレーライス 野菜サラダ 牛乳</p>	<p>15日 さつまいもごはん ひじきと蒸し鶏のサ ラダ 豚汁 牛乳</p>	<p>16日 コッパン 牛乳 さごしのみそネーズ キャベツのサラダ オニオンスープ</p>	<p>17日 米粉パン 牛乳 あげ鶏の五色あえ 中華スープ</p>
<p>20日 ごはん 牛乳 いかの煮付け お浸し 豆腐のみそ汁</p>	<p>21日 親子丼 干草あえ ゼリー 牛乳</p>	<p>22日 ごはん 牛乳 さばの竜田あげ はりはり漬け みそ汁</p>	<p>23日 コッパン 牛乳 鶏のからあげ もやしの香味あえ じゃがいものスープ</p>	<p>24日 味付けパン 牛乳 卵のミートカップ フレンチサラダ コーンポタージュ</p>
<p>27日 ごはん すき焼き風煮 五色あえ 牛乳</p>	<p>28日 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 磯香和え みそけんちん汁</p>	<p>29日 きのごはん 中華風あえもの 白菜スープ 牛乳</p>	<p>30日 コッパン スイートサラダ わかめのスープ 牛乳</p>	<p>31日 ミルクパン ポトフ 和風和え 牛乳</p>



秋、果物を食べよう!

秋はスポーツの秋・読書の秋・芸術の秋…そして実りの秋です。
 ぶどう、なし、りんご、かき…秋はおいしい果物がたくさんあります。1日1個の
 果物で、みんなの元気をチャージしましょう!



ジュースより、生で乳ごと
 食べたいね!
 運動会でがんばるためにも、
 毎日果物を食べよう!

果物って、こんなにすごい

1 エネルギー、バッチリ!

果物に含まれる糖分(果糖)はからだに吸
 収されやすく、朝食のときやスポーツで疲
 れたときには最適です。



2 ビタミン、たっぷり!

ビタミンCをはじめ、果物に含まれるビタミ
 ン類は、疲労回復に役立ち、キレイと元気
 のもとになります。



3 食物繊維、どっさり!

腸内の環境を良くし、病気にかかりにくい
 強いからだをつくれます。

