

給食目標：はしと食器を正しく持って食べよう

月	火	水	木	金
旬の味覚を味わおう！ 秋が旬の食べ物 ほかにどんな食べ物があるかな？				
4 かおりあえ にくじゃが むぎごはん はくさいじる	5 シャキシャキサラダ オムレツ くろパン かぼちゃのとうにゅうスープ	6 もやしのあえもの さんまのしおやき くりときのこのまぜごはん とうふのすましじる	7 パイン やさいスープ まめとこんさいのキーマカレー	1 ほうれんそうとにんじんのナムル コーンシューマイ むぎごはん なまあげとだいこんのオイスターソースに
11 にびたし さばのしおこうじやき むぎごはん みそけんちんじる	12 ごまあえ わふうにこみハンバーグ むぎごはん さわにわん	13 食育の日 くわのきまめサラダ とりにくのてりやき むぎごはん せんぎりやさいのコンソメスープ	14 いそのかあえ やきぐりコロッケ 1しょうどん みそうどんのしる	8 目の愛護デー ゆかりあえ とりにくのくろごまあげ むぎごはん だいこんのみそしる
18 ふりかきゅうぎょうび ～振替休業日～	19 だいこんサラダ とりにくのハーブやき しよくパン いちごジャム さつまいものシチュー	20 ちくぜんに さけのさいきょうやき むぎごはん ゆばのすましじる	21 かいそうサラダ れんこんチップス ソフトめん ミートソース	22 せいかつしゅうかんびょうようほうこんが 生活習慣病予防献立 こんぶあえ くわのきまめフライ むぎごはん しそふりかけ とんじる
25 おかかあえ けいちゃん むぎごはん ふのすましじる	26 キャベツのサラダ ドライカレー ナン はくさいスープ	27 おから さわらのしおやき むぎごはん いものこじる	28 やさいサラダ ウインナー こがたパン スパゲッティホリタン	29 つきだいこんのいために ぶたにくのあんからめ むぎごはん はくさいのみそしる

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品



※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。
※食材の関係で変更する場合があります。