



給食目標：たべものはたらきについてしよう

山口市立富岡小学校

月	火	水	木	金
<p>秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、1年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が1年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。</p>			<p>1 十五夜</p> <p>さといものにつけ むぎごはん だまこじる</p>	<p>2</p> <p>おひたし むぎごはん きのこじる</p>
<p>5</p> <p>キャベツのおひたし むぎごはん はくさいのみそしる</p>	<p>6</p> <p>やさいサラダ ハンバーグのあかワインに しょくパン コーンポタージュ</p>	<p>7 いい歯の日</p> <p>ゆかりあえ いわしのかぼやき むぎごはん とうふのすましる</p>	<p>8</p> <p>にんじんサラダ かぼちゃのごまあげ ソフトめん ちゅうかあんかけ</p>	<p>9 目の愛護デー</p> <p>こんぶあえ さけのみもじやき むぎごはん ためきじる</p>
<p>12</p> <p>あげはるまき ちゅうかはん もずくスープ</p>	<p>13</p> <p>シャキシャキサラダ ポークビーンズ くろパン オニオンスープ</p>	<p>14</p> <p>おかかあえ ししゃものあまだれ むぎごはん さわにわん</p>	<p>15</p> <p>やきそば ウインナー オレンジ こがたパン わかめスープ</p>	<p>16</p> <p>フルーツのヨーグルトかけ キャベツとこまつなのソテー くわのきまめカレーライス・ふくじんづけ</p>
<p>19</p> <p>ナムル かんこくふうにくじゃが むぎごはん はるさめスープ</p>	<p>20</p> <p>おかかにか とりにくのてりやき むぎごはん けんちんじる</p>	<p>21 食育の日</p> <p>ちくぜんに さけのさいきょうやき むぎごはん ふのすましる</p>	<p>22</p> <p>いそのかあえ やきぐりコロッケ ヨーグルト 1しよくどん きのこうどんのしる</p>	<p>23</p> <p>パンサンスー やきぎょうざ むぎごはん マーボー豆腐</p>
<p>26 生活習慣病予防献立</p> <p>おかかあえ ぶたにくのしょうがいため むぎごはん はくさいのぐじょうみそしる</p>	<p>27</p> <p>ベイクドポテト ドライカレー ナン レタスのスープ</p>	<p>28 十三夜</p> <p>ほうれんそうのあえもの さんまのしおやき くりごはん さといものみそしる</p>	<p>29</p> <p>フルーツクリーム ふくめに こがたパン みそラーメン</p>	<p>30</p> <p>こまつなおひたし りんご だいずりりツナごはん いとがまぼこのすましる</p>

あか
からだをつくる

きいろ
エネルギーのもとになる

みどり
からだのちょうしをとる

※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。