



10月 給食献立表

小国町立小国中学校

こ ん だ て		あかのたべもの 血や肉、歯になる食べ物	きいろのたべもの ねつや力になる食べ物	みどりのたべもの 体のちようしをととのえる食べ物
1日	地区新人大会			
2月	振替休日(9/30の分)			
3日	振替休日(10/1の分)			
4日	水	枝豆とじゃこの混ぜご飯 じゃが芋のカレーあえ 小松菜としめじのみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ みそ 油揚げ	ご飯 じゃが芋 ごま 月見団子
5日	木	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごまあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	ご飯 ごま 砂糖 しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 大根
6日	金	マール豆腐丼 海藻サラダ 肉団子のスープ りんご	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ ミートボール	ご飯 ごま油 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま
9日	体育の日			
10日	火	米粉コッパン きつねうどん 白身魚のレモン漬け ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ほぎ 油揚げ	米粉パン うどん 片栗粉 油 砂糖 ブルーベリーゼリー
11日	水	ご飯 ミートローフ ツナと人参のサラダ オクラのスープ	牛乳 豚肉 卵 ツナ缶 わかめ	ご飯 パン粉 片栗粉 フレンチドレッシング
12日	木	ご飯 チキンメンチカツ ひじきのいり煮 のりのつくだ煮 豆腐とほうれん草のみそ汁	牛乳 チキンメンチカツ ひじき 油揚げ 大豆 みそ 豆腐 のり佃煮	ご飯 油 こんにゃく 砂糖
13日	金	ご飯 ビーフストロガフ しそドレッシングサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 牛肉 生クリーム ヨーグルト	ご飯 バター 玉ねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし
16日	月	ご飯 さばの西京焼き 菊花あえ すいとん汁 納豆	牛乳 さば みそ 鶏肉 油揚げ 納豆	ご飯 すいとん ごま 小松菜 もやし 菊 大根 干し椎茸
17日	火	食パン タンドリーチキン ポテトサラダ アップルジャム どうめんかぼちゃのスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム パーコン	食パン 油 ジャム じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 マカロニ
18日	水	ひじきわかめご飯 厚焼き玉子 五目さびら たけのこ厚揚げのみそ汁	牛乳 ひじき 若布 厚焼き玉子 厚揚げ みそ	ご飯 こんにゃく 油 ごま 砂糖
19日	木	西置賜地区教職員研修会のため休業日		
20日	金	赤飯 いわし梅しょうゆ煮 冷汁 手まり麩のすまし汁	牛乳 いわし梅しょうゆ煮 豆腐 打ち豆 ほたて 高野豆腐 昆布 小豆	もち米 ごま 砂糖 てまり麩 ほうれん草 白菜 人参 干し椎茸 エリンギ 三つ葉
23日	お弁当の日(小国小学校休業日のため)			
24日	火	果コッパン 鮭のコーンマヨネーズ焼き つや姫パスタサラダ ポトフ	牛乳 鮭 ハム ウインナー	黒コッパン じゃが芋 オリーブ油 マヨネーズ つや姫パスタ
25日	水	ご飯 鶏の塩唐揚げ 切り昆布煮 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ すき昆布 厚揚げ みそ	ご飯 片栗粉 油 糸こんにゃく 砂糖
26日	木	ご飯 さわらのみそ煮 そうめんかぼちゃの三色あえ 吉野汁	牛乳 さわら みそ ハム 鶏肉 油揚げ	ご飯 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 里芋
27日	金	親子丼 キャベツとちりめんをあえ物 なめこ汁 りんご	牛乳 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 干し椎茸 人参 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 なめこ わらび ねぎ りんご
30日	月	ご飯 さんまの南蛮漬け 五目豆煮 桜えびのスープ	牛乳 さんま唐揚げ 鶏肉 大豆 桜えび	ご飯 油 砂糖 ごま油 こんにゃく 春雨 ごま
31日	火	ホットドッグ クリームシュー ハロウィンデザート	牛乳 フランクフルト 鶏肉	コッパン バター じゃが芋 コーンスターチ

*都合により献立が変更になることがあります。

* 太文字の野菜は小国でとれたおいしい野菜が届く予定です。

☆みなさんが給食で食べているご飯は、小国町産のはえぬぎ一等米です。よくかんで味わって食べましょう。

10月15日は何の日?

2008年からユニセフは10月15日を「世界手洗いの日」に定め、石けんでの手洗いをすすめています。石けんで手を洗うと、世界の100万人以上の子どもたちを下痢などの病気から守れるとされているそうです。

みなさんは食事の前の手洗いをしていますか? 食事の時に様々な菌を手から身体の中に入れると、消化器は栄養を消化吸収するためのものなので皮ふのようにガードする力はありません。

食事の前にはきちんと石けんでの手洗いの習慣をつけましょう。

