



10月はいぜんひょう

嬉野学校給食センター

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
運動しよう 成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。 運動会、力を合わせてがんばろう			1 さんしょくあえ 牛乳 むぎごはん カレー	2 イタリアンサラダ ウィンナー 牛乳 せわりコッペパン やさいスープ
			今日は、吉田中学校の先生たちのリクエスト給食を入れてみましたよ。カツカレーにして食べてください。	セルフホットドックです。パンにウィンナーとサラダを挟んでケチャップをかけて食べてください。
5 ぶたにくと こうやとうふの いためもの 牛乳 ごはん キャベツの ごみそしる	6 ぶたにくとやさいの しおだれいため 牛乳 ごはん にくだんご スープ	7 さんまのみぞれに もやしとえのきの ごま煮あえ 牛乳 ごはん じゃがいもの みそしる	8 すぶた 牛乳 ごはん はるさめ スープ	9 ミートスパゲティ 牛乳 食パン わふうサラダ
こうやとうふ、とうふ、こお、すいがん 高野豆腐は、豆腐を凍らせて水分を抜いて乾燥させたもので別名「凍り豆腐」とも呼ばれています。	にくだんご 肉団子スープに入っているもやしは、豆から作られていており、緑豆・大豆・黒豆などの種類があります。	さかな 魚には、体によい脂がたくさん含まれています。DHAやEPAと呼ばれる脂には記憶力をアップさせる働きがあります。	ちゅうかりようり 中華料理は、油を多く使っているため食器が滑りやすくなっています。割らないように気をつけましょう。	いつも飲んでいる牛乳は季節によって味が少しだけ変わるそうです。冬の牛乳の方が少し濃厚になるそうです。
12	13 ゆでやさいの ひきにくあんかけ 牛乳 ごはん だごじる	14 あかうおのからあげ おちやしおまぶし おからにしめ 牛乳 ごはん あつあげと きやべつ みそしる	15 とりにくとなすの ちりいため きりほしだいこんの ちゅうかごまあえ 牛乳 ごはん わかめの すましる	16 ツナサラダ 牛乳 やきプリン タルト てづくりハンバーグ ごはん ワンタンスープ
スポーツの日	きょう 今日のうまかもん給食のだご汁の麺は、嬉野市の青木製麺で作られた麺ですよ。みずようかんは太田製茶の水ようかんです。	きょう 今日は、うれしのちゅうりゅうしょう 今日は、嬉野茶給食の日です。粉末にした茶葉を焼いて抹茶塩にし、魚のから揚げにかけてみました。	チリソースはトマトと香辛料を合わせたものです。主に揚げ物のソースとしてタイなどのアジア圏で使われています。	きょう 今日は、おおのはらしょうがっこう 今日は、大野原小学校のリクエストメニューです。手作りハンバーグは、給食センターの職員給出でこねて、丸めていますよ。愛情たっぷりハンバーグになっています。
19 ねぎいたまごやき ごまあえ 牛乳 ごはん ぶたじる	20 とりにくとごぼうの あげがらめ 牛乳 なりごはん とうふの みそしる	小学生:2個 中学生:3個 21 ちくわのカレーあげ ひじきいため 牛乳 ごはん ごもくじる	22 とりのからあげ ポテトサラダ 牛乳 さけとえだまめの まぜごはん かきたましる	23 ちゅうかあえ 牛乳 ごはん かきたみるくパン
きょう 今日の給食のごま和えのごまには、けつえき 血液をサラサラにしたり、肌の調子を整えたりする働きが含まれています。	きょう 今日の給食のいなりご飯は、いなり寿司の皮を切ってご飯に混ぜて作っています。	ひじきを漢字で書くと、鹿の尾の菜と書くそうですよ。なんだかイメージと違いますか？	きょう 今日は、おおのはらしょう ちゅうがっこうせんせい 今日は、大野原小・中学校の先生のリクエストメニューです。みなさんがリクエストで選んでいるメニューとにってますね。	ラーメンの種類は、基本のスープによる分類で主に4種類あり、しょうゆ・豚骨・みそ・塩で全国のご当地ラーメンの種類は約180~200種類あるといわれています。
26 ごはんのうえに ぶたキムチを のせてください 牛乳 ぶたキムチどん しおこんぶあえ あげぎょうざ	27 ぶたのうま煮 牛乳 ごはん はくさいの みそしる	さけのうえに きのこあんを かけてください 牛乳 ごはん さけのからあげ きのこあんかけ さつまいもの みそしる	29 ぐりとぐらのカステラ まめとひじきのサラダ 牛乳 わかめごはん カレーふうみの やさいスープ	30 ハロウィン デザート 牛乳 きゅうりとわかめの サラダ ナン キーマカレー
きょう 今日の豚キムチ丼と餃子に使っているにんじくは昔から健康食品として食べられており、エジプトのピラミッドを作った人たちが食べていたそうですよ。	きょう 今日は、フレッシュな 今日は、嬉野産うまかもん給食の日です。地元の豆腐やお茶、野菜を使っていますよ。	にほん 日本には約4000~5000種類のきのこが存在されていると言われ、そのうち約100種類が食用、約200種類が毒きのこといわれているそうです。	ぐりとぐらの絵本の中に出てくるカステラを給食で再現してみました。絵本の中の味を実際に食べてみてください。	10月の最終日は、嬉野中学校の先生の方からリクエストメニューです。10月31日はハロウィンということで、かぼちゃのデザートを入れてみましたよ。