

10月給食だより

給食目標【食文化について知ろう】

日本の食べものについて

郷土料理は、その地域でとれる食材を生かして、気候風土に合った調理法で作られ続けてきた料理で、各家庭や地域の行事などを通して伝えられてきました。

寒い地域の郷土料理	暑い地域の郷土料理	海に近い地域の郷土料理	山間部の郷土料理
せんべい汁 【青森県】 	きりたんぼ鍋 【秋田県】 	冷や汁 【宮崎県】 	ゴーヤーチャンプルー 【沖縄県】 
ぼうぜの姿寿司 【徳島県】 	かつおのたたき 【高知県】 	ちたけそば 【栃木県】 	ぼたん鍋 【兵庫県】 

月	火	水	木	金
今月の給食では、鹿児島県の郷土料理を提供します。 「鶏飯」は、ごはんにご飯をのせ、カップに入ったスープをかけてお茶漬けのようにして食べてください。 				
[6日] 659kcal 鹿児島県郷土料理の日 ごはん 牛乳 鶏飯(スープ) 鶏飯(具) がね ムース みざみのり	[7日]  旭川市教育研究大会	[8日] 664kcal 郷土の旬を味わう日 ごはん 牛乳 黒マーボー豆腐 もやしのナムル 旭川産りんご(つがる)	[9日] 600kcal 揚げパン 牛乳 アルファベツトスープ 卵ロール ベビーチーズ	[10日] 632kcal ごはん 牛乳 豚肉と芋の生姜煮 ごぼうと油揚げの きんぴら
[13日]  スポーツの日	[14日] 583kcal ごはん 牛乳 親子煮 三色あえりんご	[15日]  お弁当の日	[16日] 606kcal 米粉コッペパン 牛乳 ポークビーンズ いかの磯辺揚げ	[17日] 634kcal ごはん 牛乳 炊きあわせ さばの塩焼き
[20日]  振替休業日	[21日] 615kcal 米粉小コッペパン 牛乳 焼きそば ホキフライ バナナ	[22日] 639kcal ごはん 牛乳 けんちん汁 切干大根の炒め煮 冬みかん	[23日] 603kcal 食パン 牛乳 半ぺんと茎わかめのスープ チキンナゲット② 温野菜(ソース和え) マーシャルビーンズ	[24日] 636kcal わかめごはん 牛乳 じゃがいもの みそバター煮 小松菜のごま和え
[27日] 615kcal ごはん 牛乳 シーフードカレー 二色フルーツ	[28日] 609kcal 小ごはん 牛乳 さつぱろみそラーメン 春巻 バナナ	[29日] 667kcal ごはん 牛乳 野菜たっぷりすいとん汁 いわしごまみそ煮 冬みかん	[30日] 617kcal 米粉コッペパン 牛乳 卵入りコーンスープ ビック肉団子② ブロッコリー パックマヨネーズ	[31日] 654kcal ごはん 牛乳 石狩豆乳鍋 ひじきのベーコン炒め ココアワッフル

※2つ以上配食する献立には、献立名の後ろの○の中に個数があります。

※日付の隣の数字は、中学年の1食あたりの目安エネルギー量です。