

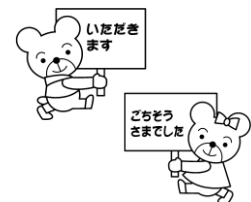
10月 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
期間休業日	後期始業日			薬物乱用防止教室及び防犯教室
	ソース焼きそば レタスと卵のスープ 梨 牛乳	ごはん 沢煮椀 鮭のムニエル 五色きんぴら 牛乳	ロコモコ丼 きのこのスープ ぶどう 牛乳	ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ） 韓国風すきやき かぶの甘酢漬け 牛乳
10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
体育の日		全道生活体験発表大会		
	茄子とミートのスパゲティ キャベツとコーンのサラダ 牛乳	ごはん 混合みそ汁(ねぎ・ぶなしめじ) さばの竜田揚げ 根菜の煮物 牛乳	パエリア うずら卵のスープ マカロニサラダ 牛乳	ごはん むらくも汁 焼き肉 じゃが芋のバター煮 牛乳
10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
		通学路清掃		
ごはん わかめとねぎのスープ 八宝菜 春巻 牛乳	みそラーメン チーズサラダ オレンジ 牛乳	ごはん みそ汁(水菜・油揚げ) 豆腐のあさりあんかけ 肉と野菜のカレー炒め 牛乳	中華風おこわ チェブルル ほうれん草とにんじんのごまあえ 牛乳	ごはん みそ汁(ねぎ・わかめ) とんかつ 添え野菜 切り干し大根の炒め煮 牛乳
10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
PTA懇談会				後期生徒総会
挽肉と大豆のカレー 小松菜としめじのみそマヨネーズあえ 牛乳	きつねうどん ミニ天ぷら 牛乳	ごはん みそ汁(キャベツ・にんじん・油揚げ) 鶏のからあげ 添え野菜 ほうれん草のおひたし 牛乳	ごはん みそ汁(ほうれん草・しめじ) ほっけの塩焼き 厚揚げホイコーロー 牛乳	ごはん みそ汁(白菜・生揚げ) 焼きぎょうざ ラーメンサラダ かき 牛乳
10月29日	10月30日	10月31日		
ごはん みそ汁(キャベツ・えのき) ちくわ石垣揚げ ミニトマト 筑前煮 牛乳	長崎ちゃんぽん風ラーメン ごぼうサラダ 牛乳	ごはん すまし汁(わかめ・しいたけ) 豚の生姜焼き おかかあえ 牛乳		

★は給食1回の日です。



秋になると、全国の神社で秋の収穫を祝うお祭りが行われます。日本の年中行事やお祭りの多くは、田植えから収穫という稲の成長のサイクルに関連しています。10月の献立は、秋の味覚をたくさん料理に取り入れています。秋の実りに感謝していただきましょう。



【今月の給食】

○「チェブルル」～アイヌ料理～

北海道などに古くから住んでいるアイヌの人たちは、自然の恵みに感謝し、人間を深く愛し、平和な暮らしを送っていた民族です。狩猟採取民族であったアイヌの人たちは、野山の動物や植物を食料としていて、山菜をベースに、動物の肉や魚を入れて煮たオハウ、ルルと呼ばれる汁物を主食としてきました。「チェブルル」は、鮭の入った汁物のことで、三平汁のルーツといわれています。

○「かき」

柿は、果物類の中でも栄養価の高い果物です。特に、ビタミンCは、柿を1個食べると1日の推奨摂取量がとれるほど豊富に含まれています。ビタミンCは、自ら病原菌を攻撃する働きがあるほか、免疫力の低下を予防する働きもあるため、摂取しておきたい栄養素の一つです。



目☆皮膚☆粘膜の健康を保つ！
ビタミンA

ビタミンAは目の働きをよくし、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。不足すると、暗いところで視力が低下する夜盲症になったり、感染症にかかりやすくなったりします。成長期には成長障害を引き起こす場合がありますので要注意。ただ、とりすぎると頭痛や吐き気などの過剰症も起こるため気をつけましょう。