

10月 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10月2日 期間休業日	10月3日 後期始業日	10月4日	10月5日	10月6日 薬物乱用防止講話
	きつねうどん フレンチポテト 梨(1/4) 牛乳	栗ごはん 白玉団子汁 筑前煮 オレンジゼリー 牛乳	さけザンギ丼 みそ汁(だいこん・油揚げ) 小松菜とベーコンのサラダ 牛乳	ごはん 白菜と厚揚げのスープ 豚肉のみそ焼き からしあえ 牛乳
10月9日 体育の日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
	味噌ラーメン さつまいものサラダ りんご1/6個 牛乳	ごはん いも煮汁 揚げぎょうざ チンゲンサイの中華風和え物 牛乳	チキンカツカレー おかかあえ ぶどう 牛乳	ごはん みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) さんまのかばやき いんげんと豚肉のみそ炒め 牛乳
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
三色どんぶり みそ汁(もやし・油揚げ) 大根の和風サラダ 牛乳	茄子とミートのスパゲティ ごぼうサラダ かき 牛乳	ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ・ねぎ) ほっけの塩焼き チャプチェ 牛乳	パエリア みずなのスープ マカロニサラダ 牛乳	ごはん 石狩鍋 厚揚げホイコーロー のり佃煮 牛乳
10月23日	10月24日 全道生活体験発表大会	10月25日	10月26日	10月27日 後期生徒総会
ごはん みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ) いか甘酢あん ごまあえ 牛乳	肉うどん チーズとポテトのサラダ みかんとなしのヨーグルトあえ 牛乳	ごはん みそ汁(なす・油揚げ) ポークチャップ 山芋と京菜のサラダ 牛乳	舞茸ごはん 根菜汁 鶏のおろしソースかけ 牛乳	ごはん きのこのクリームスープ メンチカツ 鶏とチンゲンサイのあえもの 牛乳
10月30日 PTA懇談会	10月31日			
ごはん みそ汁(大根・こまつな) 鶏のからあげ もやしのカレーサラダ 牛乳	あんかけ焼きそば ブロッコリーのからし和え ぶどうゼリー 牛乳			

★は給食1回の日です。

給食だより

10月4日は「十五夜(中秋の名月)」で、一年のうちで月が最も美しく見ると言われていて、秋の収穫を感謝する行事として現在に伝わっています。今月の給食では、十五夜の「栗ごはん」をはじめ、秋の味覚を使用した行事食や郷土料理を取り入れました。

【今月の給食】

★5日 網走のご当地グルメ「鮭ザンギ丼」

この時期の鮭は「秋アジ」と呼ばれており、北海道の秋の味覚を代表するような旨みがあります。「鮭ザンギ丼」は、網走産の鮭の美味しさを広く知ってもらうために網走で開発されたご当地グルメで、鮭に醤油で下味を漬けて揚げた「鮭ザンギ」をごはんに上のせた料理です。

★20日 石狩地方の郷土料理「石狩鍋」

鮭一匹を余すことなく使った「石狩鍋」は漁師たちが鮭を鍋にして食べたのが始まりとされ、キャベツやじゃがいもなどとともに味噌で仕上げます。主要な漁場が石狩川であったことからこの名が付けられました。



注意 生活習慣病予備軍になる 《こんな食習慣》

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食ぬきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない



子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみよう。