

10月のよていにごんだてひょう

～みのりの秋です～

食欲の秋、勉強の秋、スポーツの秋です。

10月は「鉄・カルシウム強化月間」献立です。

不足しがちな鉄・カルシウムをしっかりとって、
元気に過ごしましょう！

授業に集中したり、スポーツで実力を最大限に発揮したりするためには鉄が大切です。



成長期に強くて硬い骨を作らないと、将来骨がカスカスになってしまうかもしれません。

御嵩町学校給食センター

★都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
* ◎印は学校配送
* 牛乳は毎日つきます。

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日 目にいい献立
だいこんサラダ (やさしいっぱいドレ) ミルクプリン ひじきごはん いかとポテトのあげに 小 703kcal 中 847kcal	◎ うのはなのいりに なまパン いわしのごまだれ むぎごはん とうがんじる 小 688kcal 中 850kcal	キヤベツとふくじん づけのあえもの おからドーナツ ソフトめんのにくみそかけ 小 720kcal 中 907kcal	きんぴられんこん ぶたにくのくわやき むぎごはん かきたまじる 小 697kcal 中 888kcal	かぼちゃサラダ (マヨネーズ) しろみざかなフライ ブルーベリージャム こめこパン やさいスープ 小 614kcal 中 764kcal
10日	11日	12日	13日 調理員さんおすすめ	14日
たいいく 体育の日 	かおりあえ さけのもみじやき むぎごはん とうがんのみそしる 小 621kcal 中 785kcal	シヤキシヤキサラダ (かおりゴマドレ) ぶどうまめ ひじきのかきあげ きつねうどん 小 713kcal 中 906kcal	わかめサラダ (あおじドレ) あじのかんこく ふう むぎごはん とうふのチゲ 小 610kcal 中 780kcal	やさいサラダ (やさしいっぱいドレ) こざかな タンドリーチキン くらしよくパン ポトフスープ 小 690kcal 中 853kcal
17日	18日 いい歯の日	19日 御嵩小希望献立	20日	21日
きりぼしだいこんのにももの みかん さんまのおやき むぎごはん ぶたじる 小 670kcal 中 845kcal	かいそうサラダ (パンパンジードレ) あげごぼう こざかないり カレーライス 小 690kcal 中 874kcal	◎ きんぴらごぼう りんごゼリー とりにくのからあげ 小2・中3こ チャーハン 小 696kcal 中 847kcal	◎ にしよくポテトサラダ (マヨネーズ) なつとう ししやもの カレーあげ むぎごはん けんちんじる 小 733kcal 中 906kcal	コーンサラダ (イタリアンドレ) りんご フレンチトースト ポークビーンズ 小 691kcal 中 852kcal
24日	25日	26日	27日	28日
きりぼしだいこんゴマあえ うめしそふりかけ さつまいものてんぷら むぎごはん かんとうに 小 663kcal 中 826kcal	ブロッコリーサラダ (やさしいっぱいドレ) キャンディ チーズ ぶたにくとだいずのかりんあげ むぎごはん だいこんのみそしる 小 707kcal 中 891kcal	キヤベツとつぼづけのあえもの ヨーグルト さわらのこうそうやき あきのかおりごはん 小 668kcal 中 784kcal	ごぼうサラダ (かおりゴマドレ) みかん あげどうふのにくみそかけ むぎごはん ふのすましじる 小 655kcal 中 844kcal	ひじきサラダ (あおじドレ) はちみつだいず ポテトグラタン くらパン やさいスープ 小 643kcal 中 800kcal
31日	<div data-bbox="454 2236 1188 2661" data-label="Complex-Block"> <p>けつえき せつけつきゅう つく 血液(赤血球)を作る 鉄</p> <p>【働き】血液を作り、体中に酸素を運び、疲れにくく集中できるように働いてくれます。</p> <p>【多く入っている食品】 ひじき 大豆・納豆(大豆製品) 小松菜 切干大根</p> </div> <div data-bbox="1217 2236 1883 2661" data-label="Complex-Block"> <p>じょうぶ 骨は つく 丈夫な骨や歯を作る カルシウム</p> <p>【働き】骨や歯を丈夫にします。</p> <p>【多く入っている食品】 牛乳 チーズ 小魚 大豆 とうふ (乳製品) (大豆製品)</p> </div>			

平成28年10月 学校給食予定献立表

御嵩町学校給食センター

Main menu table with columns for dates from 3日(月) to 18日(火) and rows for various food items and quantities.

Secondary menu table with columns for dates from 19日(水) to 31日(月) and rows for various food items and quantities, including a section for '10月の加工食品・添加物'.

<学校給食の産地表示について>

米...岐阜県 牛乳...岐阜県 パン、麺...岐阜県及び輸入小麦粉 青果類等...町内産、岐阜、愛知、北海道、青森、徳島、長野県等 食肉...岐阜、宮崎、徳島等 魚介類...北海道、韓国、アメリカ、ノルウェー、アルゼンチン、タイ、カナダ、北大西洋等