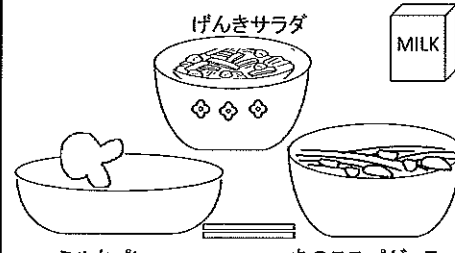
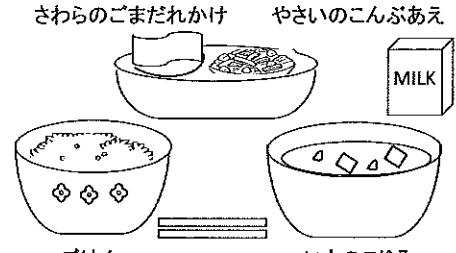
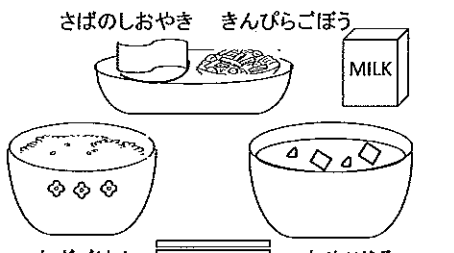
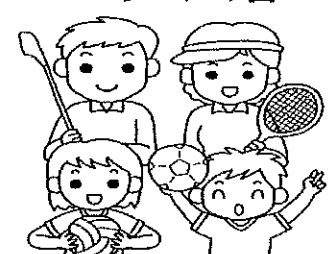
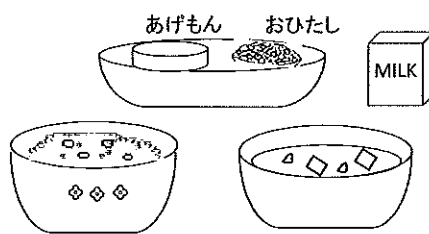
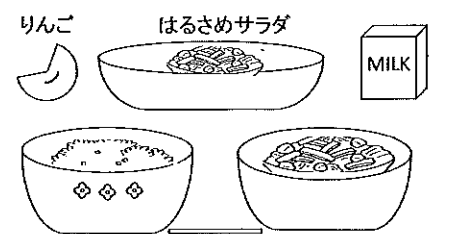
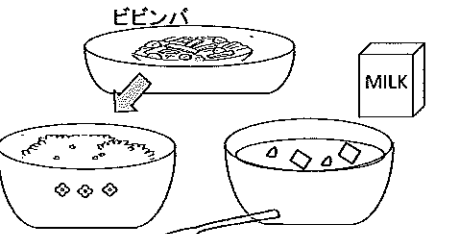
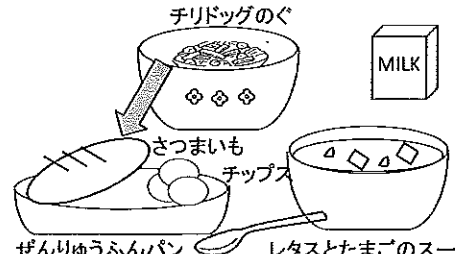
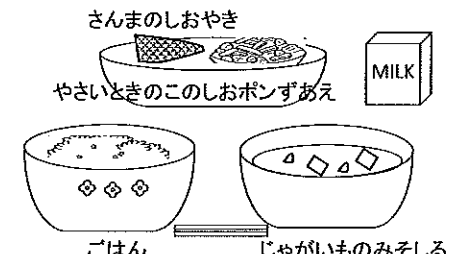
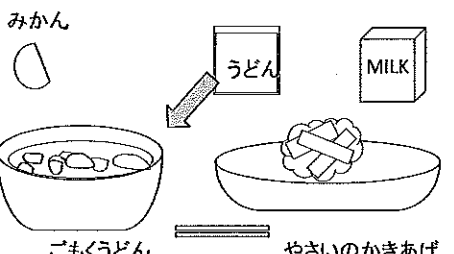
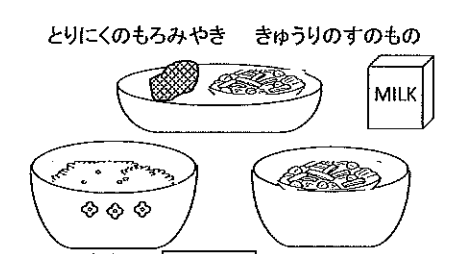
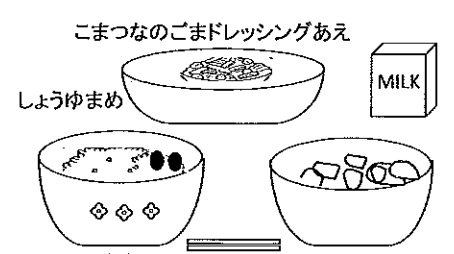
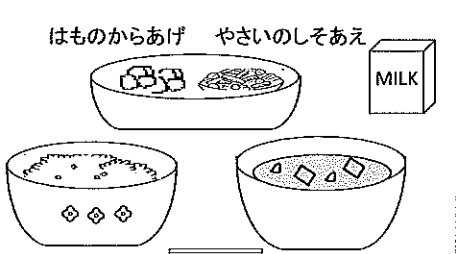
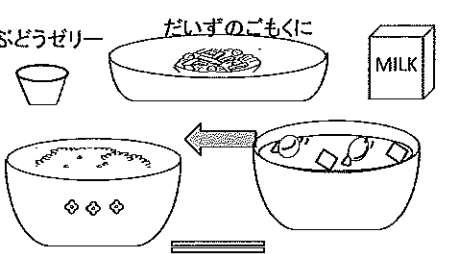
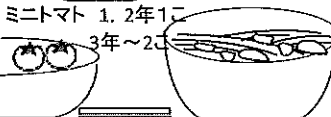
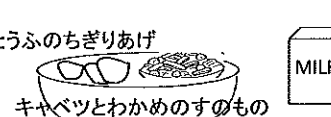
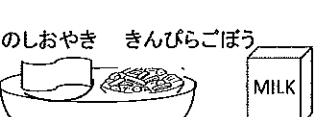
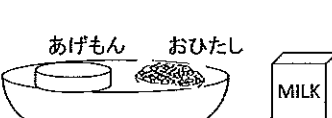
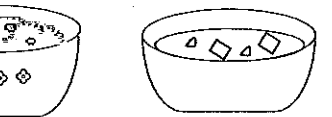
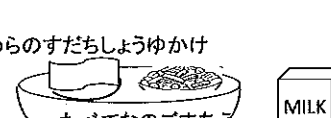
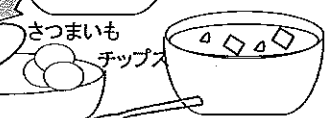
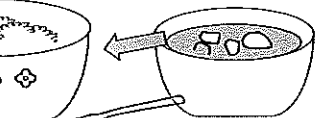
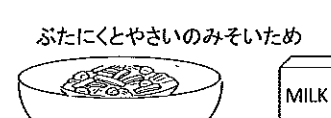
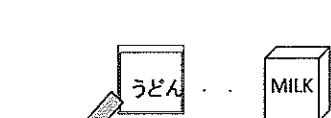
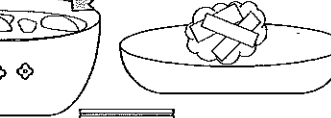
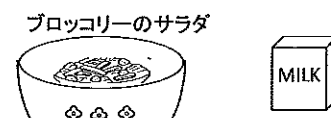
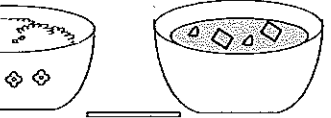
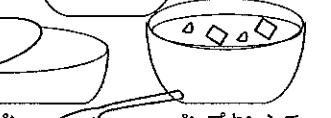
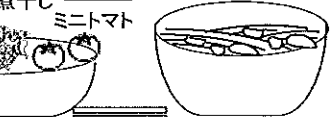
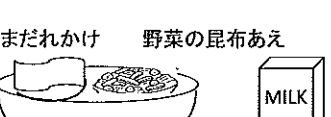
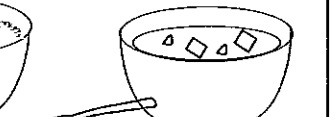
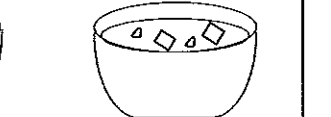
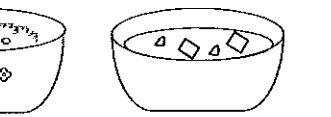
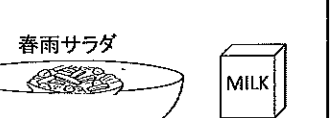
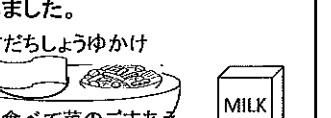
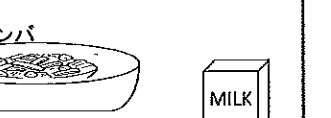
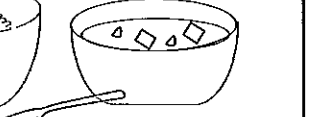
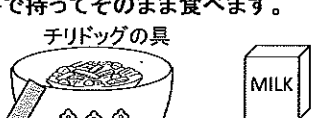
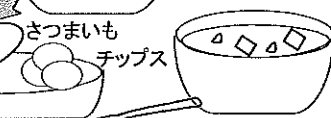
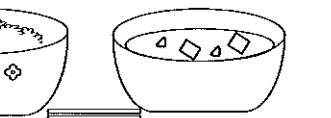
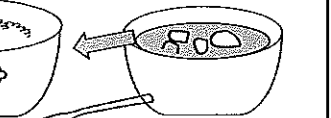
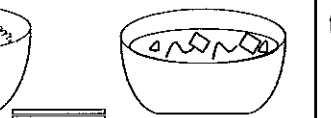
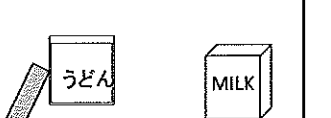
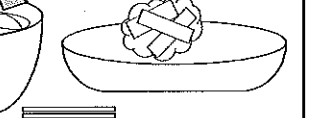
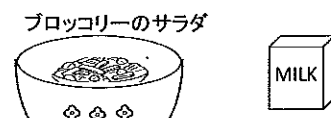
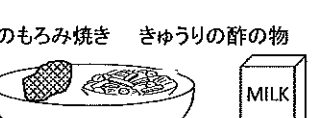
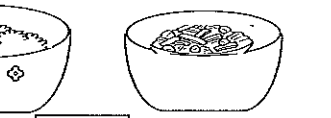
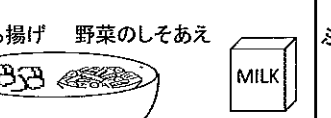
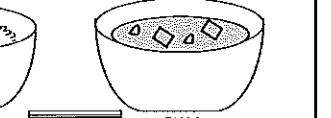
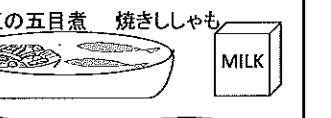
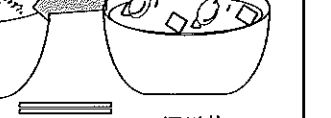
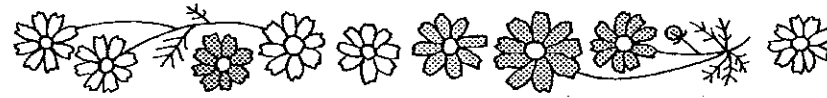
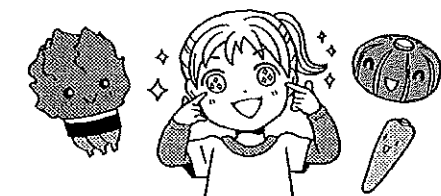


げつようび 3 げんきサラダは、しょうがく1ねんせいのきょうかしよにある「サラダでげんき」のおはなしをもとにつくられたサラダです。  げんきサラダ MILK ミルクパン きのコスパゲッティ	かようび 4 さといもがはいったおしるをあげましよう。  さわらのごまだれかけ やさいのこんぶあえ MILK ごはん いものこじる	すいようび 5 かがわけんさんの「たい」をあげましよう。  たいのハーブやき MILK キャロットサラダ コーンピラフ やさいスープ	もくようび 6 すは、こめやむぎ、りんごなどからつくられます。  とうふのちぎりあげ MILK キャベツとわかめのすのもの むぎごはん じゃがいものうまに	きんようび 7 なめこはぬるぬるとしたぬめりがあるきのこです。  さばのしおやき きんぴらごぼう MILK むぎごはん なめこじる
10 スポーツの日 	11 おまつりには、すしやあげもんをたべるふうしゅうがあります。  あげもん おひたし MILK ばらずし すまじる	12 りんごは、よくかんでたべましよう。  りんご はらさめサラダ MILK ごはん なすとあつあげのみそに	13 たべてなは、かがわけんうまれのやさいです。  さわらのすだちしょうゆかけ MILK たべてなのごまあえ さつまいもごはん とうふのみそしる	14 スプーンは、なるべくおとをたてないようにつかいましよう。  ビビンバ MILK むぎごはん わかめスープ
17 じぶんでパンにぐをはさんで、たべましよう。  チリドッグのぐ MILK さつまいも チップス ぜんりゅうふんパン レタスとたまごのスープ	18 しおポンずには、さかいでのしおをつかっています。  さんまのしおやき MILK やさいときこのしおポンずあえ ごはん じゃがいものみそしる	19 きゅうしよくセンターでは、カレーのルウもてづくりしています。  あおじそドレッシング かいそうサラダ MILK ヨーグルト むぎごはん カレーライス	20 みそは、こめ、だいずからつくられてます。  りんご ぶたにくとやさいのみそいため MILK ごはん もずくとたまごのスープ	21 きょうのみかんは、さかいでしでとれました。  みかん MILK うどん ごもくうどん やさいのかきあげ
24 ブロッコリーはつぼみのぶぶんをたべています。  ブロッコリーのサラダ MILK さけのごまフライ こくとうパン ミネストローネスープ	25 だいこんのせっかには、かがわけんのきょうどりよりです。  とりにくのもろみやき きゅうりのすのもの MILK むぎごはん だいこんのせっかに	26 しょうゆまめは、そらまめからつくられます。  こまつなごまだれあえ MILK しょうゆまめ むぎごはん にこみおでん	27 はもは、あきにおいしいさかなです。  はものからあげ やさいのしそあえ MILK ごはん とんじる	28 あさりには、てつぶんがおおくふくまれています。  ぶどうゼリー だいずのごもくに MILK むぎごはん ふかがわどんぶり
31 ハロウィンにちなんで、かぼちゃをシチューにいれました。  りんご MILK キャベツのサラダ こめごパン パンプキンシチュー	10月10日は目の愛護デー 10月 はいぜんず (幼稚園)  緑黄色野菜を食べよう 緑黄色野菜にふくまれるカロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つ大切な栄養素です。			

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
3 「サラダでげんき」のはなしをおもいでしてみよう。 げんきサラダ  ミニトマト 1. 2年1組 3年~2組  ミルクパン きのコスパゲッティ	4 さといもがはいったおしるをあげよう。 さわらのごまだれかけ やさいのこんぶあえ  ごはん いものこじる 	5 かがわけんさんの「たい」をあげよう。 たいのハーブやき  キャロットサラダ  コーンピラフ やさいスープ	6 すは、こめやむぎ、りんごなどからつくられます。 とうふのちぎりあげ  キャベツとわかめのすのもの  むぎごはん じゃがいものうまに	7 なめこはぬるぬるとしたぬめりがあるきのこです。 さばのしおやき きんぴらごぼう  むぎごはん なめこじる 
10 スポーツの日 	11 おまつりには、すしやあげもんをたべるふうしゅうがあります。 あげもん おひたし  ばらずし すまじる 	12 りんごは、よくかんでたべよう。 りんご はるさめサラダ  ごはん なすとあつあげのみそに 	13 たべてなは、かがわけんうまれのやさいです。 さわらのすだちしょうゆかけ  たべてなのごまあえ  さつまいもごはん とうふのみそしる	14 スプーンは、なるべくおとをたてないようにつかいましょう。 ビビンバ  むぎごはん わかめスープ 
17 じぶんでパンにぐをはさんで、たべよう。 チリドッグのぐ  さつまいも チップス  ぜんりゅうふんパン レタスとたまごのスープ	18 しおポンずには、さかいでのしおをつかっています。 さんまのしおやき  やさいときこのしおポンずあえ  ごはん じゃがいものみそしる	19 きゅうしよくセンターでは、カレーのルウもてづくりしています。 あおじそドレッシング かいそうサラダ  ヨーグルト  むぎごはん カレーライス	20 みそは、こめ、だいずからつくられています。 りんご ぶたにくとやさいのみそいため  ごはん もずくたまごのスープ 	21 きょうのみかんは、さかいでしでとれました。 みかん  うどん  ごもくうどん やさいのかきあげ
24 ブロッコリーはつぼみのぶぶんをたべています。 ブロッコリーのサラダ  さけのごまフライ  こくとうパン ミネストローネスープ	25 だいこんのせっかには、かがわけんのきょうどりよりです。 とりにくのもろみやき きゅうりのすのもの  むぎごはん だいこんのせっかに 	26 しょうゆまめは、そらまめからつくられます。 こまつなごまだれあえ  しょうゆまめ  むぎごはん にこみおでん	27 はもは、あきにおいしいさかなです。 はものからあげ やさいのしそあえ  ごはん とんじる 	28 あさりには、てつぶんがおおくふくまれています。 ぶどうゼリー  だいずのごもくに  むぎごはん ふかがわどんぶり
31 ハロウィンにちなんで、かぼちゃをシチューにいれました。 りんご  アーモンドいりサラダ  こめこパン パンプキンシチュー	10月 はいぜんず (小学校) 10月10日は目の愛護デー  緑黄色野菜を食べよう 緑黄色野菜にふくまれるカロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つ大切な栄養素です。			

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 元気サラダは、小学1年生の教科書にのっている「サラダで元気」をもとにしたサラダです。 元気サラダ  アーモンド小煮干し ミートマト  ミルクパン きのコスパゲッティ	4 里芋は、じゃがいもなどの芋よりもエネルギーが低いのが特徴です。 さわらのごまだれかけ 野菜の昆布あえ  ごはん いものこ汁 	5 香川県産の鯛にパセリとバジルをまぶして焼きました。香りも楽しんで食べましょう。 たいのハーブ焼き  キャロットサラダ  コーンピラフ 野菜スープ	6 酢には、米や麦から作られる穀物酢、米酢やりんごから作られるりんご酢などがあります。 とうふのちぎり揚げ  キャベツとわかめの酢の物  麦ごはん じゃがいものうま煮	7 きのは食物繊維が多いのが特徴です。残さず食べましょう。 さばの塩焼き きんぴらごぼう  麦ごはん なめこ汁 
10 スポーツの日 	11 給食センターで初めてのばら寿司です。味はいかでしょうか。 あげもん おひたし  ごはん すまし汁 	12 よくかんで食べると、肥満予防、味覚、脳の発達などの良いことがあります。 りんご 春雨サラダ  ごはん なすと厚揚げのみそ煮 	13 食べて菜は、「みんなに食べてほしい」という願いをかけて讃岐の方言で「食べて菜」と名づけられました。 さわらのすだちしょうゆかけ  食べて菜のごまあえ  さつまいもごはん 豆腐のみそ汁	14 片付けのときにはスプーンの向きをそろえましょう。 バナナ ビビンバ  麦ごはん わかめスープ 
17 パンの食べ方として、コッペパンの場合はちぎって食べますが、サンドイッチの場合は両手で持ってそのまま食べます。 チリドッグの具  さつまいも チップス  全粒粉パン レタスと卵のスープ	18 塩ポン酢には、坂出の塩を使っています。味わっていただきましょう。 さんまの塩焼き  野菜ときこの塩ポン酢あえ  ごはん じゃがいものみそ汁	19 給食センターでのカレーのルウは、油、バター、小麦粉、カレー粉で作っています。 青じそドレッシング 海そうサラダ  ヨーグルト  麦ごはん カレーライス	20 みそは、大豆や米を原料として麹で長期間発酵させて作られます。 りんご 豚肉と野菜のみそ炒め  ごはん もずくと卵のスープ 	21 今日のみかんは、坂出市で育てられたものです。味わっていただきましょう。 みかん うどん  五目うどん 野菜のかき揚げ 
24 ブロッコリーは、10月～6月まで出回ります。 ブロッコリーのサラダ  さけのごまフライ  黒糖パン ミネストローネスープ	25 大根の雪花煮は、香川県の郷土料理です。 鶏肉のもろみ焼き きゅうりの酢の物  麦ごはん 大根の雪花煮 	26 しょうゆ豆は、そら豆を炒って、醤油や砂糖、唐辛子を入れた調味液に浸して作られます。 小松菜のごまだレッシングあえ  しょうゆ豆  麦ごはん 煮込みおでん	27 はもは、秋になると産卵を終えて食欲が増し、脂がのっておいしくなります。 はものから揚げ 野菜のしそあえ  ごはん 豚汁 	28 あさは鉄分が多いので、成長期みなさんに食べてほしい食べ物です。 ぶどうゼリー 大豆の五目煮 焼きししゃも  麦ごはん 深川丼 
31 ハロウィンにちなんで、かぼちゃをシチューに入れました。 りんご アーモンド入りサラダ  米粉パン パンプキンシチュー 	 10月配膳図 (中学校)  10月10日は目の愛護デー  緑黄色野菜を食べよう 緑黄色野菜にふくまれるカロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つ大切な栄養素です。			