

10月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。※今月のアレルギー除去食(卵)には◎がついています。



Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内でのたらしき (What it does in the body). Rows include: 赤の食品 (Red food) - 血や肉、骨をつくる; 黄の食品 (Yellow food) - 働く力や体温となる; 緑の食品 (Green food) - 体の調子をとのえる

Table with 4 columns: 学校給食の栄養基準量 (School lunch nutrition standards), 小学校 (Elementary school), 中学校 (Middle school), and 栄養素 (Nutrients). Rows include: C=エネルギー (Energy), P=タンパク質 (Protein), F=脂質 (Fat). Values range from 650kcal to 830kcal and 21.1g to 27.5g.



栄養指導目標：しゅんのしょくざいをさがしてみよう

十五夜と十三夜

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8/15)と後の名月(十三夜・旧暦の9/13)に行われます。昔は十五夜には芋を、十三夜には豆や栗を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月・栗名月」とも言います。

気持ちのよい秋空が広がるようになりましたね。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時期でもあります。食事の面では、秋は米、さんま、いわし、さつまいも、くり、きのこ類、梨、柿などの食材が美味しく食べられます。秋の収穫に感謝して、旬の食材を楽しみましょう。

〈今月の欠食予定〉

- 1日(木) 城辺小5年欠食
6~9日(火~金) 西城中3年欠食
12~14日(月~水) 西城小6年、砂川小6年、城辺小6年欠食



Main menu table with columns for days (5月, 6火, 7水, 8木, 9金, 12月, 13火, 14水, 15木, 16金, 19月, 20火, 21水, 22木, 23金, 26月, 27火, 28水, 29木, 30金) and rows for food items (ごはん, あかき, みどり) and nutritional data (小学校, 中学校).

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。