10月（第4週目）の給食

10月18日（月）

麦ごはん
鶏肉とかぼちゃの煮物
青菜のおかか和え
いりこ
牛乳

●血や肉をつくる
鶏肉・かつお節・いりこ・牛乳
●熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
植物油・砂糖
●体の調子を整える
かぼちゃ・人参
ほうれん草・小松菜

10月19日（火）

10月誕生会
御赤飯
鶏肉の竜田揚げ
じゃこサラダ
野菜ゼリー

●血や肉をつくる
小豆・鶏肉・しらす干し
●熱や力の素になる
精白米・強化米・もち米
黒ごま・片栗粉・植物油
ごま油・野菜ゼリー
●体の調子を整える
生姜・キャベツ・人参・玉葱

10月20日（水）

麦ごはん
肉じゃが
ひじきのツナサラダ
牛乳

●血や肉をつくる
豚肉・ツナ・ひじき・牛乳
●熱や力になる
精白米・押麦・強化米
じゃがいも・植物油・砂糖
マヨネーズ
●体の調子を整える
玉葱・人参・グリンピース
キャベツ・コーン

10月21日（木）

麦ごはん
魚のごまみそ焼き
もやしの和え物
キウイ

●血や肉をつくる
メルルーサ・味噌・ささみ
●熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
砂糖・白ごま
●体の調子を整える
もやし・きゅうり・人参
キウイ

10月22日（金）

芋ほり
お弁当の日