

2024年

# 10月 きゅうしょくだよ!

ぎゅうにゆうは まいにち  
1本(200cc)ずつきます。

こかげつ きゅうしょく もくひょう  
今月の給食の目標

☆献立は都合により、変  
わるがあります。

青木小学校  
文責 中村理加

### すききらいなくたべよう

たのしみだね



秋の味

1日(火)

- ・コッペパン
- ・かぼちゃのキッシュ
- ・かいそうサラダ
- ・クラムチャウダー

2日(水)

- ・ごはん
- ・しろみざかなの  
コロコロあげ
- ・はくさいづけ
- ・あいしょうじ

3日(木)

- ・コッペパン
- ・チーズイン  
ハンバーグ
- ・ポパイサラダ
- ・もずくじる

4日(金)

- ・くろまいごはん
- ・さばのこうみやき
- ・たくわんあえ
- ・とうふのカレー

7日(月)

- ・ごはん
- ・ぎせいとうふ
- ・ポテトサラダ
- ・だいこんの  
みそしる

8日(火)

- ・コッペパン
- ・チリコンカン
- ・ブロッコリーの  
のりチーズあえ
- ・にくだんごのスープ

9日(水)

- ・ごはん
- ・あつあげの  
にくみそかけ
- ・ツナとみずなの  
あえもの
- ・にくじゃが

10日(火)

- ・コッペパン
- ・かぼちゃの  
チーズやき
- ・リンゴとコーンの  
サラダ
- ・キャベツとウィン  
ナーのスープ

11日(金)

- ・ごはん
- ・ごぼっこカレー
- ・きなこビーンズ
- ・みずなとじゃこ  
のサラダ

15日(火)

- ・ごはん
- ・こおりとうふの  
チリソース
- ・ちぐさあえ
- ・とりきのこじる

16日(水)

- ・ごはん
- ・さんしょくそぼろ
- ・たまねぎとツナの  
サラダ
- ・なめこじる

17日(木)

- ・まっちゃあげぱん
- ・とりにくの  
さっぱり
- ・コーンサラダ
- ・はるさめのスープ

18日(金)

- ・チキンライス
- ・ツナサラダ
- ・ワントンスープ
- ・くだもの  
(シャインマスカット)

4年生  
お楽しみ献立

21日(月)

- ・わかめごはん
- ・さけとチーズの  
はるまき
- ・なっとうあえ
- ・かきたまじる
- ・レモンソーダゼリー

22日(火)

- ・ソフトめん
- ・ツナソース
- ・おかかあえ
- ・てづくり  
りんごケーキ

23日(水)

- ・ごはん
- ・ちくわの  
にしょくあげ
- ・ひじきのいりに
- ・あつあげのみそしる

24日(木)

- ・コッペパン
- ・スペインオムレツ
- ・じゃこサラダ
- ・きりほしだいこん  
のスープ

25日(金)

- ・ごはん
- ・ししゃものぴりから  
ソース
- ・こおりとうふの  
ごまあえ
- ・かぼちゃのみそしる

28日(月)

- ・キムタクごはん
- ・こおりとうふの  
ふくめに
- ・はるさめサラダ
- ・ABCスープ
- ・果物(りんご)

29日(火)

- ・コッペパン
- ・マカロニグラタン
- ・にんじんサラダ
- ・サトイモのごもくスープ

30日(水)

- ・ごはん
- ・にくだんごの  
もちごめむし
- ・ごまドレッシングあえ
- ・わかめスープ

31日(木)

- ・コッペパン
- ・ポイルウィンナー
- ・かぼちゃとチーズのサラダ
- ・えのきのふわふわスープ
- ・てづくりほしのきよほう  
ジュースゼリー



### すききらいしないで

## 何でも食べてみよう!

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。

きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずきらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましよう。

