

# 10月はいぜんひょう

3 月よう日	4 火よう日	5 水よう日	6 木よう日	7 金よう日
<p>やさしいため</p> <p>むぎごはん (ずくぬめ) にくうどん</p> <p>にくうどんは、にくをうどんのうえにのせて、くばりましょう。</p>	<p>だいがくいも</p> <p>ぶどうパン ちゅうかふう コンスープ</p> <p>だいがくいもは、あぶらであげたさつまいもを、あまい「だれ」にからめてつくりまます。さつまいもは、あきにくさんこれまます。</p>	<p>ふりのてりやき</p> <p>むぎごはん だいのごもくに</p> <p>ふりは、ふくおかけんのうみでとれたものをつかっています。ほねにきをつけてたべましょう。</p>	<p>ツナサンド(く)</p> <p>はさむ スライスチーズ ミネストラ スープ (マカロニ) ワンローフがたしよくパン</p> <p>ツナサンドのくとスライスチーズは、パンにはさんでたべましょう。</p>	<p>キャベツのしおこんぶいため</p> <p>りんごゼリー くりごもくごはん すましじる</p> <p>くりごもくごはんは、きゅうしょくしつでたいています。くりは、あきにおいしいたべものです。</p>
<p>10 スポーツの日</p>	<p>11 カレーふうみのさわらフライ</p> <p>むぎごはん さつまじる</p> <p>カレーふうみのさわらフライは、はじめてきゅうしょくにとうじょうします。さわらは、ふくおかけんでは9がつころからしゅんです。よくかんでたべましょう。</p>	<p>12 かいそうサラダ</p> <p>むらさきいも ロールパン わふう スパゲッティ</p> <p>むらさきいもロールパンは、むらさきいもペーストをパンにまぜこんでいます。きざみのりは、わふうスパゲッティにかけてたべましょう。</p>	<p>13 やさいのじゃこいため</p> <p>むぎごはん とうふのちゅうかに</p> <p>やさいのじゃこいためのは、ちりめんじゃこのことです。ちりめんじゃこには、ほねやはをつくするカルシウムがたくさんはいっています。</p>	<p>14 チンゲンサイのソテー</p> <p>ミルクねじりパン ポークビーンズ</p> <p>ポークビーンズはアメリカのりょうりです。アメリカにあるオークランドしとふくおかはしまいとします。</p>
<p>17 うんどうかいだいきゅう 運動会代休</p>	<p>18 きりほしだいこんのあえもの</p> <p>むぎごはん とりすき</p> <p>とりすきは、とりにくをつかたすきやすのことです。とりすきには、ふくおかでとれたしゅんぎくがはいっています。</p>	<p>19 えひフライ(1こ)</p> <p>いちじくジャム じゃがいものカレー</p> <p>いちじくジャムは、ふくおかけんでとれたいちじくでつくられています。</p>	<p>20 キャベツとわかめのにびたし</p> <p>むぎごはん がめに</p> <p>がめには、きせつやさいのさといもとれんこんをつかっています。</p>	<p>21 にこみハンバーグ</p> <p>はさむ さつまいもとりのこめこタルト よこわりまるパン ジュリエンスープ</p> <p>さつまいもとりのこめこタルトは、はじめてきゅうしょくにとうじょうします。さつまいもとりのこめこはあきにおいしいたべものです。</p>
<p>24 まだいのにつけ</p> <p>むぎごはん うまに</p> <p>まだいは、おもにふくおかけんのうみでとれたものをつかっています。ほねにきをつけてたべましょう。</p>	<p>25 レバーとだいのからあげ</p> <p>アーモンドいり あじつけにほし くれ ぐッパ</p> <p>ぐッパは、かんこくのりょうりです。したのぐッパのたべかたをみて、スープのなかにごはんをいれたり、スプーンでごはんをすくってスープにつけたりしてたべましょう。</p>	<p>26 ベーコンソテー</p> <p>のこのしまのあまなつゼリー きのこのシチュー</p> <p>きのこのシチューには、しめじ、エリンギ、マッシュルームがはいっています。きのこは、あきにおいしいたべものです。あまなつゼリーには、ふくおかしのこのしまでとれた、みかんのなかのあまなつをつかっています。</p>	<p>27 しらすあえ</p> <p>めいのはまのあじつけのり こうやどうふのほちもくに</p> <p>こうやどうふは、とうふをこおらせして、かんそうさせてつくりまます。にこむとあじがしみて、おいしくなりまます。</p>	<p>28 とりのからあげ</p> <p>ことうパン やさいのこまいため</p> <p>とりのからあげは、がっこうのきゅうしょくしつで、でんぶんやガーリックをつけてあげています。</p>
<p>31 ほうれんそうのソテー</p> <p>かける つけくりのルウのチキンカレー</p> <p>きょうのカレーのルウは、きゅうしょくしつで、こおぎこをいためて、いろいろなこうしんりょうをいれてつくりまます。</p>	<p>日本の食 ～美りの秋(きのこ・さつまいも)～</p> <p>日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、季節によってとれる食べ物が違います。食べ物がたくさんとれ味がおいしくなり、栄養価も高くなる時期を「旬」といい、旬の食べ物が季節の移り変わりを感じさせてくれます。中でも秋は、「美りの秋」といわれるようにたくさんの食べ物が旬をむかえます。</p> <p>今月の給食には、秋が旬の「きのこ」や「さつまいも」が登場します。きのこやさつまいもには、おなかの中をそうじする食物せんいや、体の調子を整えるビタミン類がたくさん入っています。他にもこの季節ならではの食材が登場するので、秋を感じながら味わって食べましょう。</p>			
<p>～ 25日(火)の「ぐッパ」の食べかた ～</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>むぎごはんをスープの中に入れて、こぼさないようにスプーンで食べましょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>または</p> <p>むぎごはんをスプーンですくって、スープにつけて食べましょう。</p> </div> </div>				

わたしは、サツマ・スウィート。さつまいものようせいです。秋はさつまいもがおいしい季節です。

サツマ・スウィート

JA福岡市「博多じょうもんさんオールスターズ」

