

2023年

10月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

<p>2(月)</p> <p>小学校1こ 中学校2こ</p> <p>きゅうりともやしの ショー ちゅうかつげ ロンポー</p> <p>オレンジ ゼリー</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>ピーマン スープ</p>	<p>3(火)</p> <p>チョコブラック &ホワイト</p> <p>シチリアふう ポーク</p> <p>ニンニクの スープ</p> <p>コッパン</p>	<p>4(水)</p> <p>キャベツの じゃこいため</p> <p>りんご</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>カレー どうふ</p>	<p>5(木) <small>かこしまけん</small></p> <p>燃ゆる感動かこしま国体 鹿児島県の料理</p> <p>きびなごの なんばんづけ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>さつま じる</p>	<p>6(金)</p> <p>イタリアン ドレッシング サラダ</p> <p>小パン</p> <p>ツナ スパゲッティ</p>
<p>9(月) スポーツの日</p> <p>こんだて</p> <p>☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です)</p> <p>おもなざいりょう (たべものはたらき)</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>おもに体を つくるもと になる食品</p> <p>おもに体の 調子を整え るもとに なる食品</p> <p>おもに エネルギー のもとに なる食品</p>	<p>10(火) ブルーベリーゼリー</p> <p>目によいこんだて</p> <p>かぼちゃ グラタン</p> <p>コルスロー サラダ</p> <p>キャロット スープ</p> <p>コッパン</p>	<p>11(水)</p> <p>ゆでキャベツ</p> <p>新人戦 がんばろう!! (ソースカツどん)</p> <p>ソースカツ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>もずく スープ</p> <p>レモンゼリー</p>	<p>12(木)</p> <p>ごはんにかけて たべよう!</p> <p>キムタク いため</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>いかの ちゅうかう うまに</p>	<p>13(金)</p> <p>レスククリーム</p> <p>オレンジ</p> <p>コッパン</p> <p>にくだんごの スープ</p> <p>リヨネーズ ポテト</p>
<p>16(月)</p> <p>がぶつと食べよう 山口 県産100%こんだて</p> <p>ほうれんそうと もやしのナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マーポ どうふ</p> <p>ゆずさち ゼリー</p>	<p>17(火)</p> <p>チーズ (中学校のみ)</p> <p>りっちゃん の げんきサラダ</p> <p>コッパン</p> <p>ポーク シチュー</p>	<p>18(水) <small>中学校のみ</small></p> <p>いわしの うめに</p> <p>ごますあえ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>じゃがいもの そばろに</p> <p>なしゼリー</p>	<p>19(木)</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>チキンチキン れんこん</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>かきたま じる</p>	<p>20(金) <small>長崎県</small></p> <p>長崎県の料理</p> <p>ぶたの かくに</p> <p>さうどん めん</p> <p>ちゅうか パンス</p> <p>さうどん あん</p> <p>ジョア</p>
<p>23(月)</p> <p>フルーツ ミックス</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>チキン カレー</p>	<p>24(火)</p> <p>てりやき パティ</p> <p>よこわり まるパン</p> <p>ゆで キャベツ</p> <p>アルファベット スープ</p>	<p>25(水)</p> <p>ブロッコリーの しおゆで</p> <p>エビチリ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>ミルク コーヒー</p>	<p>26(木)</p> <p>しおこんぶ あえ</p> <p>さばの しおゆき</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>なめこの みそじる</p>	<p>27(金) <small>カナダ</small></p> <p>カナダの料理</p> <p>トマトチリ ビーンズ</p> <p>サーモン シチュー</p> <p>メープル マフィン</p> <p>小せわり パン</p> <p>チリドッグをつくろう!</p>
<p>30(月)</p> <p>ほうれんそうの りごまあえ</p> <p>さんまの かぼすしモンに</p> <p>まいたけ ごはん</p> <p>だいずと やさいの にも</p> <p>ハニー ピーナッツ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>チキン カレー</p>	<p>31(火)</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>カラフル かいそう サラダ</p> <p>ポトフ</p> <p>小まっちゃ あげパン</p> <p>ハロウィン</p>	<p>おしらせ</p> <p>◎食物アレルギーの ある方に対応するため 「詳細な献立表」や 「原材料配合表」を 提供しています。 ご希望の方は学校に お申し出ください。</p> <p>◎魚の骨には気をつけ て食べてください。</p>		<p>こんげつ きゅうしゅくめいりょう 今月の給食目標 バランスよく食事をしよう</p> <p>食事バランスガイド</p> <p>バランスのよい食事ってどんな食事? 何をどのくらい食べたら、ちょうどいい の? 一日に「何を」「どれだけ」食べたら よいかをあらわしているのが「食事バラ ンスガイド」です。「主食」「副食」「主菜」 「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループを まんべんなく食べると、バランスがとれ る食事になることがわかります。</p> <p>出典：農林水産省Webサイト (https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/letstry/index.html)</p>

学校給食費(10月)の納付期限は10月31日(火)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。