

月	火	水	木	金
4 ピラフのホワイトソース ゆで野菜(トレッサング) くだもの	5 セサミトースト カレーシチュー コーン入りゆで野菜	6 たこめし 肉じゃが ゆで野菜(ごまかけ)	7 青空給食 (お弁当)	8 炒めジャージャー類 中華風コーンスープ かぶの浅漬け風
11 体育の日 	12 キムチ炒飯 はるさめスープ もやしとわかめの ごま醤油	13 みそカツ丼 ゆで野菜(辛子醤油) たまごスープ	14 ハンバーガー パスタと野菜のスープ くだもの	15 ご飯 鮭の塩焼き 野菜の炒め煮 みそ汁
18 きつねうどん キャベツの香りづけ じゃが芋のフリッター	19 ご飯 ごぼう入りメンチカツ ゆでキャベツ みそ汁	20 カレーライス 海草入りゆで野菜 くだもの	21 黒砂糖パン いかのケチャップあえ 粉ふき芋 チーズ入りゆで野菜	22 麻婆丼 わかめスープ ナムル
25 ご飯 豆腐のまさご揚げ 切り干し大根の炒め煮 ゆで野菜(だし醤油)	26 ピザトースト いんげん豆入り 野菜スープ ぶどうゼリー	27 五目ご飯 かきたま汁 ゆで野菜(辛子醤油)	28 焼きそば シナモンポテト 中華スープ	29 ご飯 かじきの照り焼き じゃが芋のキンピラ炒め こまつ菜のあえもの
給食実施回数 19回 (平均 エネルギー 665 Kcal たんぱく質 25.5g)				

献立は都合により変更することがあります

※ 斜め太字は5年生のリクエスト給食です

今月の目標

- ・好き嫌いしないで 食べよう
- ・三つの食品群とその働き(緑色)を知ろう



給食だより

- 1日(金) 都民の日
- 5日(火) 5年社会科見学
- 7日(木) 青空給食
- 8日(金) 前期終業式(給食あり)
- 11日(月) 体育の日
- 12日(火) 後期始業式(給食あり)
- 14日(木) 仲よし・連合運動会
- 20日(木) 6年連合運動会(給食あり・予備日27日)

リクエスト給食

今月は5年生のリクエスト給食です  
9月と重なるメニューがありましたが  
できるだけ希望を入れてみました。  
(献立表の斜め太字)  
ラーメンだけは・・・ジャージャー類  
で勘弁して下さい。  
来月は4年生です。



もったいないよ!

世界食料デー

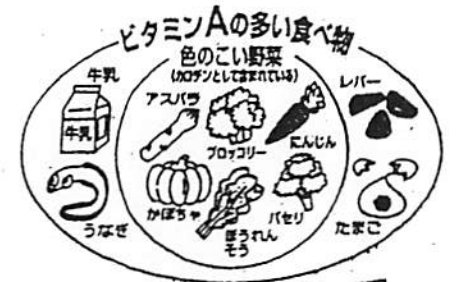
毎年10月16日は、世界の食料問題を考える日として国連が制定した日、「世界食料デー」です。今、世界では10億人が飢えて苦しみ、10秒に1人の子どもが飢えやそれに関係する原因で亡くなっています。そのため世界では約600万トンの食料支援を行っていますが、日本はその約3倍、1900万トンの食品を捨てています。その半分以上が一般家庭から出ているそうです。本来食べられるのに捨てられているものを「食品ロス」といいますが、少しでも食品ロスを減らすよう工夫しましょう。

やっど! さわやかな 秋 到来 !!

8日は前期終業式。通知表に一喜一憂するまもなく  
12日が後期始業式です。読書の秋、スポーツの秋、そ  
して行楽・食欲の秋です。  
健康で楽しい毎日にしましょう。



私たちの目は「ねんまく」でできていますが  
その、ねんまくを強くしてくれるのが「緑黄色野菜」  
に多く含まれる、ビタミンAです。



ビタミンAを  
しっかりとって、  
目を守ろう!

