

10月の給食だより

平成22年度
内外海小学校



ぎゅうにゅう まいにち
牛乳が毎日 つきます。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

しぜん めぐ かんしゃ
自然の恵みに感謝しよう

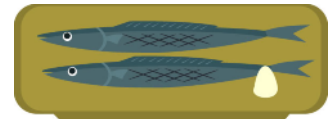
地場産食材

わかめは、泊の波濤 巧さんにお世話になります。
越しのルビーは、若狭の中野さんにお世話になります。

火曜		水曜		木曜		金曜日	
10月1日		10月2日		10月3日		10月4日	
ごはん ぶたにくとはるさめの ちゅうかいため わかめスープ ふりかけ		ごはん わかめチャーハン はんぺんスープ つけもの		ごはん うのはなのいりに キャベツのすのもの アーモンドこざかな		ごはん ハンバーグの きのこソース ビーフンスープ さつまいもタルト	
10月5日		10月6日		10月7日		10月8日	
ごはん やきさんま だいこんのきんぴら みそしる		ひじきごはん はるさめのあえもの ぶたじる		ごはん いりどうふ ちゅうかあえ こしのルビー		ごはん さばのしおやき にしょくあえ みそしる	
10月9日		10月10日		10月11日		10月12日	
10月13日		10月14日		10月15日		10月16日	
10月17日		10月18日		10月19日		10月20日	
10月21日		10月22日		10月23日		10月24日	
10月25日		10月26日		10月27日		10月28日	
10月29日		10月30日		10月31日		10月31日	
10月31日		10月31日		10月31日		10月31日	

ふるさと・旬の食材

……「夏秋なす・さんま・さつまいも・しめじ」す。



小浜市では、夏から秋にかけて「夏秋なす」が収穫されます。水田で作られるので、水分が多く柔らかいのが特徴です。なすは、食物せんいやカリウムがふくまれ、むらさき色の「アントシアニン」という栄養素が、目を強くし、体によいとされています。

10月は、果物・野菜・山菜などの秋の味覚をたくさん味わえます。給食にも、旬の食材が使われるので、自然の恵みに感謝しながら味わって食べましょう。

お米は今年、学校田で収穫したもの、梅干しは3年生がつけたものです。