



平成22年10月中学校給食献立予定表(1)

春日井市学校給食センター

今月の献立目標「秋の食材を食べよう」

みなさんは秋と聞くと、何を思いうかべますか。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」と秋は過ごしやすく、おいしい食べ物がたくさんとれますね。

今月は、そんな秋においしい食材がたっぷり入っています。残さず食べましょう。

月	火	水	木	金
<h2 style="text-align: center;">秋の食べ物</h2>				
1日 わかめごはん 牛乳 沢煮わん ハンバーグの 和風きのこあんかけ オレンジ(1/4個)	4日 麦ごはん 牛乳 ◆春日井産 とうがん入りくず汁 さば銀紙焼 冷凍洋なし	5日 ごはん 牛乳 根菜きんぴら 生揚げのみそかけ (3個) 干し小魚	6日 畑いもごはん 牛乳 さんまのかば焼 きゅうりの 塩昆布あえ ヨーグルト	7日 麦ごはん 牛乳 マーボ豆腐 えびしゅうまい (3個) 冷凍アプリコット
8日 りんごパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜オムレツ キャベツの サワー漬 ブルーベリーゼリー	12日 麦ごはん 牛乳 わかめスープ 豚キムチ丼の具 冷凍パイナップル	13日 麦ごはん 牛乳 卵汁 ひじきの含め煮 納豆	14日 白玉うどん 牛乳 五目うどんの具 ちくわの磯辺揚 (3個) もやしのゆかりあえ スイートポテト	15日 かぼちゃロールパン 牛乳 じゃがいもの バター煮 白身魚と ナッツの揚げ物 みかん
18日 麦ごはん 牛乳 てっか味噌 はんぺんの たれかけ 鮭ふりかけ	19日 ごはん 牛乳 とりすき いわしの南蛮漬 (3個) りんご(1/4個)	20日 ソフトフランスパン 牛乳 きのことかぼちゃの シチュー キャベツとコーンの ソテー オレンジゼリー	21日 ごはん 牛乳 ★野菜スープ あじの アーモンドフライ きゅうりの ごまドレッシングあえ	22日 麦ごはん 牛乳 カレーシチュー 大根サラダ 福神漬 卓上しょうゆ ドレッシング
25日 ごはん はっこう乳 さつまいもの味噌汁 豚そぼろ ミックスナッツ	26日 ソフトめん 牛乳 中華あんかけ 煮卵 キウイフルーツ (1/2個)	27日 スライスパン 牛乳 ミートボールの トマト煮 シャキシャキ ポテトサラダ 卓上ごまドレッシング いちご&マーガリン	28日 ごはん 牛乳 卵とじ さつまいもコロッケ みかん	29日 ごはん 牛乳 筑前煮 元気サラダ ミニトマト(1個) 卓上マヨネーズ

- ◎ 都合により献立を変更する場合があります。
- ◎ 4日の◆「春日井産とうがん入りくず汁」は春日井でとれた、とうがんを使っています。
- ◎ 21日の★「野菜スープ」は、応募献立です。
- ◎ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



10月10日は目の愛護デー

みなさんは毎日勉強したり、運動したり、テレビを見たり、気付かないうちに目を使いすぎていませんか。目の健康や、視力を保つために、ビタミンAやアントシアニンをとりましょう。ビタミンAは、緑黄色野菜・うなぎなどにたくさん入っています。また、目の疲れをとるアントシアニンは、ブルーベリーにたくさん入っています。

そこで、8日の給食は、目に良いブルーベリーや野菜をたっぷり使っています。大切な目のために、残さず食べましょう。

