



給食カレンダー

平成30年10月 新宿区立四谷第六小学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

まも しょくじ
マナーを守って食事をしよう

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|--|
| 1 とみん 都民の日 | 2 ごはん ひじきふりかけ 肉豆腐 野菜のからし和え | 3 おじいちゃんの ハニートースト ミネストローネ 花野菜のサラダ □「おじいちゃんどパン」 | 4 全校遠足 | 5 お楽しみ給食 (セレクト給食) ソースかつ丼or さんまのかば焼き丼 かりかり和え みそ汁 りんごor梨 |
| 8 たいいく 体育の日 | 9 ごはん 鶏肉のんにく焼き 赤じそ和え みそ汁 | 10 中華丼 切干大根のナムル わかめスープ | 11 全校遠足予備日※ 黒砂糖パン 王さまのたまご焼き ごまマヨサラダ 豆のトマトスープ □「ぞうのたまごのたまごやき」 | 12 郷土料理 (若手県) 盛岡じゃじゃめん かきたまスープ がんづき |
| 15 焼きカレーパン キャベツとベーコンのスープ くだもの(巨峰) | 16 チャーハン ポテト春巻き 五目スープ | 17 ごはん 照り焼きハンバーグ 和風サラダ みそ汁 | 18 こまったさんの パゲティ・ツッソ フライドビーンズサ ラダ くだもの(りんご) □「こまったさんのスパゲティ」 | 19食育の日 (心をこめてあいさつをしよう) 十三夜献立 十三夜たきこみごはん 鯖の塩麹焼き 即席漬け お月見団子汁 |
| 22 世界の料理 (スペイン) パエリア コシード(スペイン風ポトフ) サングリアゼリー | 23 五目あんかけ焼きそば のり塩ポテトビーンズ くだもの(梨) | 24 ごはん 豚肉ともやしの しょうが炒め どさんこ汁 | 25 ミルクパン ぐりとぐらの かぼちゃコロック コールスローサラダ イタリアンスープ □「ぐりとぐらとすみれちゃん」 | 26 ごはん さんまのみそ煮 細切り昆布和え 呉汁 |
| 29 ながさき 長崎ちゃんぽん 肉みそ蒸しパン フルーツポンチ | 30 ごはん 生揚げの肉みそあんかけ 野菜のごま和え くだもの(みかん) | 31 ガーリックフランス パンプキンポタージュ キャベツサラダ | <p>こんげつ どくしょげっかん ◎今月は読書月間◎ ～読書の秋～ ～食欲の秋～ 給食に本とコラボした メニューがでます♪ メニューをチェックして、 本を読んでみましょう☆ おいしい食べ物が出てく る本をみつけてみてね♪</p> | |

※ 全校遠足が10月11日(木)に延期の場合、この日は給食の提供がありません。全校遠足の場合は、お弁当をもってきてください。

10月21日は、
十三夜です
昔から、秋は月が
きれいに見える季節で
す。十五夜は、中秋の
名月・芋名月、十三夜は
豆名月・栗名月といわれ
ます。是非、旬の食べ物
とともに、美しい月を楽
しみましょう!