

10月給食カレンダー

平成27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よう
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
 <p>しんまい 新米の季節です!</p>			1	2
			とみん 都民の日	ごはん 豆腐ハンバーグ ツナと野菜の和風サラダ みそ汁
5	6	7	8	9
とりにく 鶏肉のうま煮丼 真汁 くだもの	ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが煮 野菜のからしあえ	アップルトースト 秋鮭のクリーム シチュウ ハニーサラダ	 給食はありません。 お弁当をもってきてね!	お楽しみ給食 わかめごはん 鯖の竜田あげ or 鶏肉の塩麴やき おひたし・豆乳みそ汁 柿 or 梨
12	13	14	15	16
たいいく 体育の日 	チャーハン バンサンスー 菊花みかん	とびうお ミートスパ わかめサラダ かりかり大豆	ハヤシライス ごまドレサラダ くだもの	郷土料理(鹿児島) 鶏飯 さつまチップス 即席漬け くだもの
19	20	21	22	23
食育の日 (はしを正しくもって食べよう)	森のカレーライス じゃこサラダ くだもの	きなこ揚げパン ワンタンスープ にんじンドレッシング サラダ	ごはん 魚のみそ マヨネーズ焼き 野菜の炒め煮	豆乳ラーメン ジャンボポテト ぎょうざ ジョア
26	27	28	29	30
中華丼 切り干し大根の ナムル わかめスープ	ふきよせおこわ ぎせい豆腐 いなか汁 菊花みかん	けんちんうどん 野菜のごま酢あえ 大学いも	ごはん 鮭のみみじ焼き 磯和え きのこと汁	★ハロウィン献立★ チキンピラフ パンプキンポターージュ グリーンサラダ 

秋は「お米」をはじめ、「さんま」や「秋さけ」、「くり」に「きのこ」と日本ならではの食材が旬をむかえます。旬とは、一年のうちで最も美味しく栄養価も高くなる時期のことです。この季節ならではの美味しさを味わってみてはいかがでしょうか。
 10月の給食は、旬の食材が沢山登場し、また「お楽しみ給食」や「ハロウィン献立」もあるのでワクワクがいっぱいです。

