



# 給食カレンダー

令和元年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 しよくじ  
**マナーを守って食事をしよう**

| 月                                                                                                                                                                                                     | 火                                                                                                          | 水                                                                                                          | 木                                                                                  | 金                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>ご飯を食べよう!</b><br><b>「うるち米」と「もち米」</b><br><small>わたしたちが普段、ご飯として食べているものは「うるち米」です。一方、お正月などに食べる、あもちの原料となるのが「もち米」。もち米のほうがかねはりけが強いのです。これはふくまれるでんぷんのちがいです。ちねみに、うるち米を粥にしたり、もち米を粥にしたりしたもののが白玉粥です。</small> | <b>1</b><br><b>とみん ひ 都民の日</b>                                                                              | <b>2</b><br>ポークカレーライス<br>ひじきのサラダ<br>なし<br><input type="checkbox"/> 「ほうちょうさん ききいっぽつ」                        | <b>3</b> 全校遠足<br><br><small>きゅうしよく 給食はありません。お弁当をもってきてね!</small>                    | <b>4</b> お楽しみ給食 (セレクト給食)<br>ごはん<br>鶏肉のガーリック焼き or 魚のコンソレック焼き<br>カラフルサラダ<br>イタリアンスープ<br>つぶつぶみかんゼリー or カルピスゼリー |
| <b>7</b> ☆郷土料理 (佐賀県) ☆<br>たかな 高菜めし<br>いかシューマイ<br>だぶじる                                                                                                                                                 | <b>8</b><br>わかめごはん<br>ひらまの照り焼き<br>野菜の赤じそかけ<br>豚汁                                                           | <b>9</b><br>ねじりパン<br>さつまいものグラタン<br>もやしサラダ<br>パーコンと白菜のスープ<br><input type="checkbox"/> 「ぼくのぼん わたしのぼん」        | <b>10</b> 全校遠足予備日※<br>しょうゆラーメン<br>春巻き<br>大根のピリ辛漬け                                  | <b>11</b><br>十三夜献立<br>十三夜炊き込みごはん<br>鯖の塩焼<br>即席漬け<br>お月見団子汁                                                  |
| <b>14</b><br><b>たいいく ひ 体育の日</b><br>                                                                                                                                                                   | <b>15</b><br>スパゲティナポリタン<br>海藻サラダ<br>アセロラゼリー<br><input type="checkbox"/> 「月ようびはなにたべる?」<br>「Today Is Monday」 | <b>16</b><br>ホットドッグ<br>フライドポテトサラダ<br>ABC マカロニスープ<br><input type="checkbox"/> 「Ketchup On Your Cornflakes?」 | <b>17</b><br>赤じそごはん<br>高野豆腐と野菜のうま煮<br>野菜のごま和え                                      | <b>18 食育の日</b><br>(心をこめておいさつをしよう)<br>ごはん<br>切干大根のたまご焼き<br>和風ツナサラダ<br>みそ汁                                    |
| <b>19(土)</b><br>ごはん<br>れんこんハンバーグ<br>こふきいも<br>野菜スープ<br><input type="checkbox"/> 「やさしいのがっこう」                                                                                                            | <b>22</b><br>即位礼正殿の儀<br>                                                                                   | <b>23</b><br>いわしのかば焼き丼<br>もやしの和え物<br>かきたま汁<br><input type="checkbox"/> 「いわしくん」                             | <b>24</b> ☆世界の料理 (ポーランド) ☆<br>カナベツ・ピオセンナ<br>ビゴス(ポーランドの煮込みスープ風)<br>フルーツヨーグルト        | <b>25</b><br>きのこうどん<br>野菜のからし和え<br>大学芋<br><input type="checkbox"/> 「ワガリの羊和の味」                               |
| <b>28</b><br>鶏肉のうま煮<br>汁<br>りんご<br><input type="checkbox"/> 「リンゴのたねをまいた おひめさま」                                                                                                                        | <b>29</b><br>キャロットライスのクリームソースかけ<br>わかめサラダ<br>菊花みかん<br><input type="checkbox"/> 「にんじんぼたけの パピフペボ」            | <b>30</b><br>あんかけチャーハン<br>春雨サラダ<br>スパイシーポテト<br>ビーンズ                                                        | <b>31</b><br>ペペロンチーノ<br>トマトスープ<br>パンプキンケーキ<br><input type="checkbox"/> 「14ひきのかぼちゃ」 | 今月は読書月間<br>~読書の秋~<br>~食欲の秋!!~<br>本に関連した給食がでます♪<br>図書室にコーナーがあるので、献立表をチェックして、本を読んでみましょう☆                      |

※ 全校遠足が 10月10日(木)に延期になっても、10日(木)の給食はあります。

