

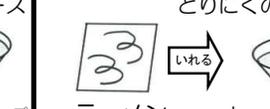
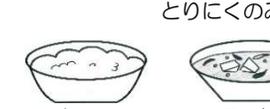
10月 よていにいにんだて表

5年度

白川町学校給食センター

TEL72-1240

FAX72-1465

月	火	水	木	金
2 ラフランスゼリー かんてんのサラダ  あつあげのちゅうかいため  ごはん ちゅうかたまごスープ (小)622Kcal (中)733Kcal	3 スライスチーズ キャベツサラダ  ハンバーグのデミグラスソースがけ  ぽとフ (小)716Kcal (中)903Kcal	4 なし れんこんのきんぴら  かつおのレモンあえ  ごはん なすのみそしる (小)650Kcal (中)779Kcal	5 おすめ朝ごはん献立 りんご きりほしのはりはりづけ  さばのてりやき  ごはん ぶたじる (小)670Kcal (中)774Kcal	6 目の愛護デー献立 フルーベリーゼリー わかめのすのもの  とりにくのかおりやき  にんじんごはん かきたまじる (小)630Kcal (中)740Kcal
9 スポーツの日 今月の地場産物 ・白川米 ・有機米 ・白川茶 ・とうがん ・さつまいも ・れんこん ・干しいたけ ・みそ ・豆腐 ・油あげ ・おから 	10 きょほう ひじきのいために  こうやどうふの カップやき  なめしごはん かぼちゃのみそしる (小)699Kcal (中)834Kcal	11 オレンジ だいこんのべっこうに  さつまいもてんぷら  ごはん とうふのちゅうかスープ (小)632Kcal (中)750Kcal	12 コールスローサラダ  ぶたにくのりんごソース  くらパン とうにゅうコーンスープ (小)690Kcal (中)861Kcal	13 白川小リクエスト あんにんデザート はるさめサラダ  とりにくのからあげ  ラーメン しょうゆラーメン (小)680Kcal (中)794Kcal
16 やさいの日 れんこんサラダ  とりにくのみそやき  ごはん とうがんじる (小)596Kcal (中)708Kcal	17 かき ゆかりあえ  さわらのゆうあんやき  くりごはん あかみそしる (小)639Kcal (中)753Kcal	18 歯の日 ごぼうサラダ  こくとうだいず  カレー (小)743Kcal (中)899Kcal	19 ヨーグルト にんじんサラダ  チキンカツ  まるパンきりめいり コンソメスープ (小)675Kcal (中)817Kcal	20 有機米の日 なし いらおから  さんまのしおやき  ゆうきまいごはん なめこのみそしる (小)682Kcal (中)781Kcal
23 白川小リクエスト みかんゼリー きりほしだいこんのもの  カボチャフライ  ゆかりごはん ゆばのすましじる (小)658Kcal (中)754Kcal	24 白川米の日 かき さといものにももの  さけのなんばんす  しらかわまいごはん ぶのすましじる (小)664Kcal (中)789Kcal	25 もやしナムル  あげぎょうざのあます(保小2中3)  ごはん はっぼうさい (小)667Kcal (中)823Kcal	26 オレンジ こまつなごまあえ  さばのおろしあん  ごはん けんちんじる (小)662Kcal (中)788Kcal	27 白川茶の日 ごぼうソテー  おちゃさつまいも むしパン  うどん きつねうどん (小)757Kcal (中)954Kcal
30 りんご ひじきサラダ  ぶたにくとれんこんの ケチャップあん  ごはん はるさめスープ (小)641Kcal (中)762Kcal	31 ハロウィン献立 ハロウィンデザート かぼちゃサラダ  オムレツの トマトソースがけ  チキンライス コンソメスープ (小)687Kcal (中)805Kcal	10/16 やさいの日「れんこん」 れんこんの栄養は食物せんいが多く、おなかの調子を整え、体を健康に保つ働きがあります。また、ビタミンCも多く、かぜを予防する働きがあります。 10月のれんこんは、白川町の生産者の方が愛情をこめて、給食用に作ってくださったものです！ 		焼き魚の食べ方 頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。 1 背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。 2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にしを入れて外します。 3 頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べずめます。 4 食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまとめておきます。