

10月 こんだてひょう

R3.10月
青木学校

今月の月目標
好き嫌いなく
食べよう

食欲の秋ですね。
夏の間お休みしていた、ソフトメンが10月から復活しました。
秋の食材を使ったメニューがたくさんあります。お楽しみに！

今日の
地場産物

米、黒米、玉ねぎ
エノキ、じゃがいも
にんじん、長ねぎ、りんご

1日(金)

ごはん
チーズハンバーグ
いとかんてんサラダ
キャベツとウィンナースープ

きのこ

4日(月)

ごはん
ファイバーオリーブ
のりごまサラダ
とんじり

りんご

5日(火)

ソフトメン
ミートソース
ひじきのわかずサラダ
くだもの

6日(水)

ごはん
とうりのよせあげ
じゃがいものこみみえ
もやしのみそ汁

3-11リクエスト
7日(木)

ココアあげパン
わかめサラダ
たまごコーンのスープ
くだもの

8日(金)

くろまいごはん
さばのカレーやき
キャベツのほうろけえ
こんぴらごまじる

おにぎり

ちゅうかふう
にくとうふどん
キャベツのじゃこ
サラダ
かぼちゃのみそ汁

12日(火)

うどんふうソフトメン
にくうどんじる
こいものあげに
いとかサラダ

ごはん

さけのチレチレ
えのきサラダ
さつまじる
くだもの

14日(木)

こくとうパン
とおりとうかの
チリソース
アーマンあえ
ふかふかスー

15日(金)

ごはん
とりのさんぞてやき
ほうろけえとリンごの
サラダ
みそけんちんじる

18日(月)

ごはん
あつあげのにんじん
みそがけ
チキンとキャベツの
サラダ
かきたまじる

19日(火)

ソフトメン
ごまみそソース
ジャーマンポテト
キャベツのこみみえ

20日(水)

くろまいごはん
しいものいそ
あけ
おかかあえ
かじょうどうふ

21日(木)

レーズンパン
マカロニグラタン
りんごとコーンの
サラダ
こおりとうりの
スープ

22日(金)

ごはん
きのこカレー
ミルクビーンズ
さんしょくあえ

25日(月)

ごはん
さんまのかわりに
にんじんサラダ
すましる

26日(火)

ソフトメン
ごもくあんかけ
てごりりんごケーキ
はくさいといかの
ぞくせきづけ

27日(水)

ごはん
ぎせいとうふ
タゲルポテトサラダ
だいごのみそ汁

28日(木)

ごまトースト
かふうサラダ
ゴロゴロポト

29日(金)

110ウイン
こんぱて

食べ物をたいせつに！

※ 特にお楽しみにしてください

食べ物は生命の源ですが、豊富な食料に囲まれている今はそのことを忘れがちです。世界では食べ物がなくて困っている人々が大勢います。自分の命を支えてくれている動植物の命に感謝しながらいただきます。