

# 10月

# こんだてひょう

R4.10  
青木小学校

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！

毎日は毎日つぎ

- 3日(月) ごはん、ぎせいどうふ、かほちやとチーズのサラダ、たいこんのみそ汁
- 4日(火) ソフトメン、ミートソース、ひじきのわらうサラダ、くだもの
- 5日(水) くろまいごはん、さばのこうみやき、たくわんあえ、とうふのカレー
- 6日(木) ココア、あげパン、とりにくまほりに、たいこんサラダ、たまごスープ
- 7日(金) ごはん、(3みずかぼの)、ココロあげ、はくさいひげ、あじょうじ

- <今月の月目標> 好き嫌いなく 食べよう
- 11日(火) ソフトメン、ごまみそソース、ジャーマンポテト、コーンサラダ
- 12日(水) ごはん、ちくわのにしお、こぶりどうふのごまみそ、かみなりじる
- 13日(木) コッパパン、かほちやのチーズ焼き、りんごとコーンのサラダ、キャベツとトマトのスープ
- 14日(金) けいかく、さくまよう

- 17日(月) ごはん、こぶりどうふのチリソース、ちくわんあえ、とりのさけ
- 18日(火) うどん、にくうどんじる、さつまいもごまみそ、チーズサラダ
- 19日(水) ごはん、ああげのごまみそ、はんにゃとチーズのサラダ、さつまじる
- 20日(木) こくろパン、いかとポテトのマヨネーズソース、わかめサラダ、きりぼしとみそスープ
- 21日(金) ごはん、サラダコロケ、いかにんご、あきののみそ汁

- 24日(月) くろまいごはん、とりのさけとやき、とうふのみそ汁
- 25日(火) ソフトメン、ごまあんかけ、あかあえ、てんぷらごぼう
- 26日(水) ごはん、さけのちりせき、ポテトサラダ、かきたまじる、くだもの
- 27日(木) ごまトースト、かぶサラダ、ようふう、にくじゅう
- 28日(金) なぎにくのチキン、アヒルごまじゅう、ひじきのサラダ、パンプキンのスープ、ひまわりのゼリー

- 31日(月) キムタクごはん、とりにくのからあげ、はるまめサラダ、わかめスープ、くだもの

**食べ物をたいせつに！**  
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。