令和7年

10月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に 裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。 家庭・学級においても毎日確認してください。 ※材料・天候によって献立を変更することがあります。



開南学校給食センター

E=Iネルギ- P=タンパク質 F=脂質

650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g

TEL: 917-3483 FAX: 917-3483

	人日は「尚恭行恵によ 7	7	1(水)	2(木)	3(金)
	今月は、「学校行事による 給食提供がない日」はあ		チーズ(中乳)	牛乳	(49L)
ん	りません。		えだまめサラダ	くきわかめのナムル	にしょくごはん (あえもの)
だ	 			(C C C C C C C C C C C C C C C C C C C	
て	日 (金)までです。2学期		カレーヌードル		にしょくごはん (そぼろ) おぎごけん じゃがいもの
	の給食は、10月20日		コッペパンスープ	むぎごはん マーボーどうふ	3-7-13
きゅうしょく	(月)からです。		今月のきゅうしょくもくひょう 「ただしいマナーを	口にたべものを入れたままお話 している人はいませんか。正しい	
メモ			みにつけよう」	マナーでいただきましょう。	
小学校			E 557 P 22.3 F 21.8	E 599 P 24.9 F 20.3	E 579 P 26.1 F 17.2
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
٦	おつきみだんご				ブルーベリータルト
	おつきみだんご	7(火)	8(水) 中乳 いんげんのだいずあえ	9(木)	ブルーベリータルト にくやさいそば ・にくやさいいため
٦	おつきみだんご	(中乳)	牛乳		ブルーベリータルト 中乳 にくやさいそば
こ ん だ	おつきみだんご 年乳 ひじきいため	トマトオムレツ	いんげんのだいずあえ	カルフィッシュ(牛乳)	ブルーベリータルト にくやさいそば ・にくやさいいため ・スープ
こん	おつきみだんご 中乳 ひじきいため	(中乳)	牛乳	カルフィッシュ 年乳	ブルーベリータルト にくやさいそば ・にくやさいいため ・スープ
こ ん だ て	おつきみだんご 中乳 ひじきいため ひじきいため さといもいり おつきみじる 今日は、十五夜。お月見団子	トマトオムレツ キューンピラフ パパイヤの ツナあえ たべるときのしせいをチェックし	いんげんのだいずあえ いんげんのだいずあえ してフストロガノフ にんじんは、とても目によい食	カルフィッシュ ^{牛乳} もずくどん かきたまじる カルフィッシュには、カルシウム	ブルーベリータルト にくやさいそば ・にくやさいいため ・スープ ・スープ ・シスープ ・カカツ ・めん ブルーベリーにふくまれている
こ ん だ て ^{きゅく}	おつきみだんご 中乳 ひじきいため ひじきいため さといもいり おつきみじる 今日は、十五夜。お月見団子	トマトオムレツ キャートマトオムレツ は、このでは、 パパイヤの ツナあえ	いんげんのだいずあえ いんげんのだいずあえ して むぎごはん ビーフス トロガノフ	カルフィッシュ ^{牛乳} もずくどん むぎごはん かきたまじる	ブルーベリータルト にくやさいそば ・にくやさいいため ・スープ ・カク
こんだて きゅうくメモ	おつきみだんご ひじきいため さといもいり おつきみじる 今日は、十五夜。お月見団子 は、もちの中にみたらしのたれが 入っています。	トマトオムレツ キューンピラフ パパイヤの ツナあえ たべるときのしせいをチェックしてみましょう。イスをゆらしたり、ひ	いんげんのだいずあえ いんげんのだいずあえ ビーフス トロガノフ にんじんは、とても目によい食 べ物です。給食にほぼまいにち	カルフィッシュ 中乳 はずくどん かきたまじる カルフィッシュには、カルシウム がたっぷり!コツコツ骨にカルシ	ブルーベリータルト にくやさいそば ・にくやさいいため ・スープ ・スープ ・スープ ・ブルーベリーにふくまれている むらさき色は、目によいせいぶん

正しいマナーをみにつけよう

ひじ、こし、ひざが 90度になるといいよ 茶わんやしるわんを 正しく持って食べる



食べている途中で 立って歩かない

学校給食の

栄養基準量

小学校



食事にふさわしい



マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの人がいやな気持ちになります。また、食べるときのしせいが悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。

