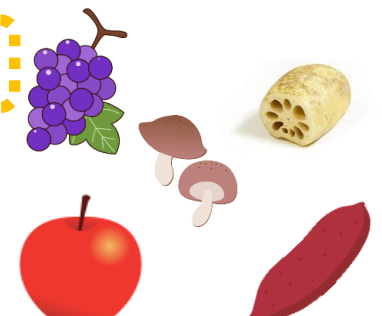


# 10月給食盛り付け表

2023年  
妹尾中学校

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
今日のぶどうは(ニューピオーネ)という品種です。甘くておいしい岡山県産のぶどうです。	10月は食品ロス削減月間です。食べ物を無駄にしないようにできるだけ残さずに食べましょう。	ちゃんぽんめんは長崎の郷土料理です。和食、洋食、中華料理が融合して生まれました。	打ち豆は、北陸や東北などの伝統食です。蒸した大豆をたたき、乾燥させたものです。	10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーには目の動きにより「アントシアニン」が含まれています。
ぶどう(2個) 煮干しのり味 麦ご飯 厚揚げのみそ煮	とりめしの具 とりめし はんぺんのすまし汁	ミニトマト(2個) じゃがタラポテ ちゃんぽんめん	いそあえ さけの塩こうじ焼き ご飯 打ち豆汁	マヨネーズ ツナサンドの具 ツナサンド かぼちゃシチュー
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<b>スポーツの日</b>	中国料理には、4つの系統がありマーボー豆腐は四川料理です。刺激的な辛みが特徴です。	秋が旬のさつまいもには、食物繊維やビタミンCが含まれています。	健康を保つためには、色々な食品をバランスよくとることが大切です。	食事の前にはせっけんを使い、手をきれいに洗いましょう。
	アセロラゼリー 回鍋肉 ご飯 春雨スープ	ごまあえ きのこうどん ふかいも	りんご 手作り野菜ふりかけ ご飯 うま煮	ブルーベリージャム 白身魚のハーブフライ 米粉パン マカロニスープ
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
体や脳の働きには炭水化物がエネルギー源として欠かせません。主食をしっかり食べましょう。	南部焼きやだまご餅は東北地方の郷土料理です。	潮の流れが速い下津井沖で育ったたこは身がしまり、味が凝縮されておいしいです。	岡山では、秋祭りにちらしずしを作ります。地域によって特徴があります。	加工食品には原材料名や消費期限、栄養成分、アレルギーなどの品質表示があります。
はんさんすう ご飯 マーボー豆腐	みかん さわらの南部焼き 麦ご飯 だまご汁	ホワイトカレーめん たこ入りサラダ	きすの天ぷら ちらしずしの具 ちらしずし すまし汁	ヨーグルト フレンチサラダ 米粉パン ポークビーンズ
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
根菜とは根や地下茎を食用とするもので、だいこん、いも、ごぼうなどがあります。	日本料理に使われるだしに多く含まれる「うま味」は、日本人が最初に発見した味覚の一つです。	食べる時間が少しでも長くするように、協力して準備をしましょう。	すきやきは農具の鋤(すき)を使って調理したことが由来です。	ごみを減らすには、食べ残しを減らす、アルミを小さくまとめてから捨てるなどがあります。
のり佃煮 あじの薬味だれかけ ご飯 根菜のみそ汁	ひじきの五目あえ 親子丼 親子丼の具	しょうゆラーメン 肉団子の甘酢炒め	りんご はりはり漬け ご飯 すきやき	グラタン スイートポテトパン 野菜スープ
30日(月)	31日(火)	<div style="text-align: center;"> <p>★今月の目標★</p> <p>秋の味覚を 味わって食べよう!</p>  </div>		
秋の「さんま」は脂がのって、とてもおいしいです。骨ごと食べられるよう長時間煮込んでいます。	朝風晩の毎食、野菜をしっかりと食べるようにしましょう。			
さんまのしょうが煮 ご飯 五目酢きんぴら	揚げしゅうまい ご飯 八宝菜			