




月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	ご協力をお願いします パナナやみかんの皮を食器に置かないようにと、お願いしています。また、皮を食缶に入れるときは、袋の中に返すようにしてください。 「あく」の付着を防ぐためです。「あく」は汚れではありません。お盆に黒いしみがついていても、衛生上の問題はありません。 		ツナと野菜をまぜて食べましょう ツナサラダ 大豆とミートボールのトマト煮 たまごパン ごはん	りんご 豚肉のしょうが炒め ごはん つみれ汁
5 りんごサラダ 米粉パン さつまいもシチュー さつまいもは、春に苗を植えつけ、秋に収穫します。蒸しても焼いても煮込んでもおいしい食材です。腸内環境を整えるビタミンCが豊富に含まれています。	6 ヨーグルト 茎わかめの炒めもの ごはん ジャがいもの中華煮	7 みかん ブロッコリーのごまドレッシングあえ 麦ごはん ハヤシライス 長崎県では古くから柑橘類の栽培が盛んです。原口早生(わせ)や佐世保温州(うんしゅう)、せとか、不知火(しらぬい)など様々な品種があります。	8 ブルーベリージャム フレンチサラダ きびなごカリフライ きびなごは4こずつ(多めに入っています) 食パン キャロットポタージュ	9 前期終業式 終業式 10月10日は目の愛護デーです。それにならんで、今日の献立には目に良い栄養素であるカロテンを多く含む、にんじんとブルーベリージャムを取り入れました。
12 秋休み 	13 後期始業式 新学期 	14 きゅうりのゆかりあえ さばのみそ煮 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 さばは1年中とれる魚ですが、特に秋にとれるさばは脂がのっておいしく、福井県近辺では「へしこ」といって、おいしい時期にとれたさばをみそ漬けにして長期間保存できるようにした加工食品もあります。	15 野菜ソテー プレーンオムレツ じゃがいもと肉団子のスープ 黒砂糖パン	16 1食小魚 春雨のピリ辛炒め わかめごはん けんちん汁 春雨は白くて透明なその見た目から、春の雨を連想させるということで「春雨」という名がついたといわれています。今日は少しピリ辛に炒めてみました。
19 キャベツのソテー 鮭のカレー焼き コッペパン 卵スープ	20 だいこんとキャベツのごま酢あえ 厚焼卵 ごはん 五目豆	21 れんこんのきんぴら あじ天ぷら ごはん とりごぼう汁	22 1食ソース ゆでキャベツ かぼちゃひき肉フライ パーカー チンゲン菜のスープ ハウスパン	23 にんじんしりしり あじの塩麴焼き きのことごはん 春雨汁
26 ミニゼリー 大学豆 コッペパン えび団子スープ 卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。卵1個に良質のたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養成分が含まれています。	27 みかん ひよつづの酢のもの ごはん 秋の含め煮	28 とりそぼろ 麦ごはん 野菜わん	29 和風スパゲティ タラの香草焼き レーズンパン とうもろこしのスープ	30 りんご もやしの中華サラダ ごはん 豆腐の中華煮
油で揚げたさつまいもを糖蜜に絡めたものを「大学芋」と呼びますが、給食では大豆と一緒にあげて絡めているので「大学豆」という名前になりました。	ひよつづとはわかめを加工して麺状にした、島原の特産品です。ひよつと思いついた時につると食べられることからこの名前になりました。	そぼろとは、卵や白身魚、ひき肉などをゆでたり炒めたりして細かくほぐしたものです。とても細かくほぐしたものを「粗朥(そおぼろ)」、それよりも粗いものを「粗朥(そおぼろ)」と呼び分けたことからこの名が付けました。	今日の和風スパゲティにはきごを使っています。和風味というだけでなく、秋の味覚であるきごも楽しんで味わって食べてください。	もやしと聞くと、ひよろひよろしたイメージを持つと思いますが、実はたんぱく質やビタミン、ミネラルをバランスよく含む食べ物なのです。