

給食たより

京ヶ瀬小学校



10月

過ごしやすい季節になりました。「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「食欲の秋」と言われるように、秋は気候も良く、充実した日々が過ごせる季節です。体調をくずさないよう規則正しい生活を心掛け、秋を満喫しましょう。

10月の給食のめあて

能率的な準備や片付けをしよう

準備や後片付けはしっかりできていますか？みんなで協力して準備をすると、給食をゆっくりに味わって食べることができます。また、全校のみなさんが後片付けをきちんとすると調理員さんの作業がスムーズに進み、とても助かります。



調理員さんがうれしい！

給食の後片付けのやり方



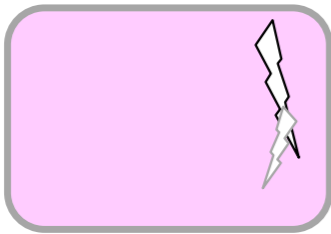
食器の種類
ごとにきちんと
重ねる。



食器に食べ物を
残さないように、
きれいに片付け
る。



おぼんにゴ
ミや食べ残し
などを残さな
い。



ゴミはまとめ
たい、しばた
いして小さくし
て捨てる。



家でも作ってくれた人に感謝して後片付けをしましょう。



月	火	水	木	金
<p>こんな姿勢で食べていませんか？</p> <p>食事でも正しい姿勢を心がけましょう!!</p> <p>背もたれに寄りかかっている / ひじをついている / 横向きに座っている</p>				
<p>1日 十五夜 こんだて</p> <p>十五夜ゼリー</p> <p>じゃこのおひたし / 肉団子</p> <p>ごはん / お月見汁</p>	<p>2日</p> <p>のりナッツ / 玉子あえ / 焼き</p> <p>栗ごはん / とん汁</p>	<p>5日</p> <p>即席漬け / 鱈の加焼</p> <p>ごはん / 秋野菜の煮物</p>	<p>6日</p> <p>フレンチサラダ / 大豆のナゲット</p> <p>ごはん / 米粉チヨップパン / コンソメスープ</p>	<p>7日</p> <p>ごま酢あえ / 炒り豆腐包み焼き</p> <p>ごはん / わかめと麩のみそ汁</p>
<p>8日</p> <p>かかマヨあえ / 鱈と野菜のメンチカツ</p> <p>ごはん / うすくず汁</p>	<p>9日</p> <p>ブルーベリーゼリー / ひじきの中華サラダ</p> <p>中華めん / みそラーメン</p>	<p>12日</p> <p>海そう / 和風サラダ / ハンバーグ</p> <p>ごはん / かぼちゃのみそ汁</p>	<p>13日</p> <p>さつまいものごまあえ / 鱈の西京焼き</p> <p>ごはん / ワンタンスープ</p>	<p>14日</p> <p>青菜とハムのサラダ / 里いもコロケ</p> <p>ごはん / わかめごはん / 塩とり汁</p>
<p>15日</p> <p>みかん / 切り干しのナムル</p> <p>マーボーライス</p>	<p>16日</p> <p>春雨 / 鱈の竜田揚げ</p> <p>ごはん / みそけんちん汁</p>	<p>19日 振替休業日</p>	<p>20日</p> <p>のり酢あえ / 秋刀魚の生姜煮</p> <p>ごはん / 野菜のうま煮</p>	<p>21日</p> <p>たくあん / れんこんのはさみ揚げ</p> <p>ごはん / じゃがいものみそ汁</p>
<p>22日</p> <p>ほうれん草のソテー / ツナサラダ</p> <p>セルフツナサンド / マンハッタンクラムチャウダー</p>	<p>23日</p> <p>昆布あえ / さつまいものかき揚げ</p> <p>きのこおろし / 大麦めん</p>	<p>26日</p> <p>ごまマヨあえ / 鱈のてり焼き</p> <p>ごはん / すまし汁</p>	<p>27日 誕生日 こんだて</p> <p>りんごタルト / 中華サラダ</p> <p>ごはん / 五目チャーハン / 肉団子のスープ</p>	<p>28日</p> <p>梅おかかあえ / 鮭のみそカツ</p> <p>ごはん / 秋の真だくさん汁</p>
<p>29日</p> <p>ナッツサラダ / ごまだれ焼肉</p> <p>ごはん / 切干しの沢煮風汁</p>	<p>30日</p> <p>かぼちゃ / グリーンサラダ</p> <p>秋のハヤシライス</p>			