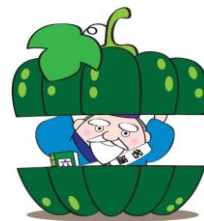




# 10月給食たより



毎月19日は食育の日

19日は子ども達と  
食卓を囲んで、家庭で  
食事を楽しみましょう！

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3(月)</p> <p>献立名</p> <p>豆乳よせ<br/>千切りイリチー<br/>小豆ごはん イナムドゥチ<br/>カジマヤーにちんで</p>                       | <p>4(火)</p> <p>献立名</p> <p>カーブチー<br/>パンチ<br/>キャベツ マスの<br/>豆サラダ ゆかり揚げ<br/>スパゲティ ポンゴレ<br/>キャベツくん</p>                                                                                                                                                          | <p>5(水)</p> <p>献立名</p> <p>ナッツごぼう<br/>八宝菜<br/>麦ごはん 中華<br/>コーンスープ</p>                                                                                                   | <p>6(木)</p> <p>献立名</p> <p>こんにゃくの<br/>サラダ<br/>かまぐん トマト<br/>クッキー ミート<br/>オムレツ<br/>カラフルピラフ<br/>ふたりはいっしょ</p>                              | <p>7(金)</p> <p>献立名</p> <p>お芋の大福<br/>ブロッコリーと<br/>きのこのソテー<br/>黒糖パン お月見<br/>シチュー<br/>十三夜 献立</p>             |
| <p>10(月)</p> <p>献立名</p> <p>スポーツの日</p>                                                               | <p>11(火)</p> <p>献立名</p> <p>冬瓜と<br/>ささみの<br/>生姜あえ<br/>くだもの<br/>ミニ野菜コロッケ<br/>カレーうどん</p>                                                                                                                                                                      | <p>12(水)</p> <p>献立名</p> <p>なかよし<br/>カーブチー<br/>ゼリー<br/>手作り<br/>ふりかけ<br/>ちくわの<br/>オープン焼き<br/>麦ごはん 冬瓜と鶏の<br/>煮物</p>                                                      | <p>13(木)</p> <p>献立名</p> <p>くだもの<br/>切干大根の<br/>ピリ辛あえ<br/>もずくの<br/>たまご焼き<br/>さつまいもの<br/>たきこみごはん<br/>さつまいもの日 献立</p>                      | <p>14(金)</p> <p>献立名</p> <p>スライス<br/>パイン<br/>照り焼き 海藻<br/>パティエ サラダ<br/>ピタパン 秋色<br/>クリーム<br/>スープ</p>        |
| <p>17(月)</p> <p>献立名</p> <p>牛乳かん<br/>卵たっぷり<br/>マカロニサラダ<br/>ピザトースト<br/>コンソメ<br/>スープ</p>               | <p>18(火)</p> <p>献立名</p> <p>カップもずく<br/>スーナー<br/>野菜そば(汁・めん)<br/>沖縄そばの日 献立</p>                                                                                                                                                                                | <p>19(水)</p> <p>献立名</p> <p>きびなごの<br/>カレー揚げ<br/>おでん<br/>麦ごはん ミルクもち<br/>おでんくん</p>                                                                                       | <p>20(木)</p> <p>献立名</p> <p>ひじき<br/>フルーツ<br/>しゅうまい<br/>杏仁<br/>かみかみあえ<br/>高菜<br/>チャーハン</p>                                              | <p>21(金)</p> <p>献立名</p> <p>イタリアン<br/>サラダ<br/>くだもの<br/>チリコンカン<br/>コッペパン 14匹の<br/>かぼちゃスープ<br/>14匹のかぼちゃ</p> |
| <p>24(月)</p> <p>献立名</p> <p>運動会、<br/>がんばったよ！</p>                                                     | <p>25(火)</p> <p>献立名</p> <p>元気サラダ<br/>ミニ<br/>フィッシュ<br/>ぐりとぐら<br/>カステラ<br/>秋のきのこ<br/>トマトスパゲティ<br/>ぐりとぐら</p>                                                                                                                                                  | <p>26(水)</p> <p>献立名</p> <p>サバの塩焼き<br/>(シークワサー)<br/>パパイヤイリチー<br/>麦ごはん 根菜汁<br/>焼き魚ののろい</p>                                                                              | <p>27(木)</p> <p>献立名</p> <p>冬瓜の<br/>梅じゃこ<br/>あえ<br/>くだもの<br/>タピオカ<br/>ウブサー<br/>アーサ入り<br/>たきこみごはん</p>                                   | <p>28(金)</p> <p>献立名</p> <p>ジャーマンポテト<br/>魚のトマト<br/>チーズ焼き<br/>なかよしパン 大豆と枝豆の<br/>スープ<br/>くまのがっこう</p>        |
| <p>31(月)</p> <p>献立名</p> <p>ハロウィン<br/>かぼちゃケーキ<br/>白菜の<br/>コールスローサラダ<br/>麦ごはん おばけカレー<br/>ハロウィン 献立</p> | <p>※なご産食材※<br/>10月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉・鶏肉・鶏卵</li> <li>・葉ねぎ・にら</li> <li>・冬瓜・しめじ</li> <li>・きゅうり・もやし</li> <li>・パパイヤ</li> <li>・島みかん</li> <li>・シークワサー果汁</li> <li>・カーブチー果汁</li> </ul> <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p> | <p>カーブチーは沖縄で昔から栽培されているみかんです。皮が分厚いことから、カーニ、ブチーニ分厚いという意味の方言です。カーブチーの事をより多くの人に知ってもらう為、10月の第2土曜日を「カーブチーの日」としました。今月のカーブチーパンチ、なかよしカーブチーゼリーに使われるカーブチーは「勝山シークワサー」からの寄贈です。</p> | <p>読書月間にちんで・・・<br/>絵本の料理が給食に♪</p> <p>★絵本の中の料理を子どもたちにもぜひ味わって欲しい、絵本を通して料理に興味を深めて欲しいなどの想いを込めて、給食とコラボしました。本を読んで、おいしい料理にたくさん出会ってくださいね♪</p> | <p>給食を作ろう！<br/>おきしシ♪</p>                                                                                 |