



10月こんだて

まか うえしやうがっこう
坂の上小学校

★献立の目標 好き嫌いをなくそう

★献立のポイント いろいろな食材を使った献立
目を大切に作る献立

★指導内容 ①偏食のを知り、バランスのよい食事を取るよう努力する
②自分の食生活を振り返ってみる

★牛乳は毎日つきます *都合により献立が変更になる場合があります。

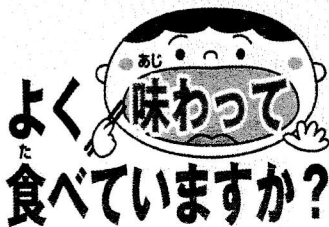
★ ひしの直売の野菜 ★

にんじん・ブロッコリー・
玉葱・白菜・さつまい

★ 今月の地域生産者野菜 ★

キャベツ・じゃが芋・長ねぎ・
しめじ・ほうれん草・にんにく・
玉葱・りんご

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
まーぼーどん 麻婆丼 (発芽玄米ごはん) ラーメンサラダ 新高の梨	ナン お豆のキーマカレー カッターチーズサラダ ホタテと大根のスーフ	きょういっかていけんきゅうきょうざい 教育課程研究協議会	むぎ 麦ごはん 和風梅子キン ひじきのシーフードマリネ 秋野菜豚汁 りんご	さくちくきょういっけんきゅうきょうざい 佐久地区教育研究集会
9日	10日	11日	12日	13日
スポーツの日	きな粉揚げパン ポパイサラダ 秋野菜のポトフ ブルーベリーゼリー	3年2組お楽しみ献立 キムタクご飯 サイコロステーキ カミカミサラダ ABCスーフ もちアイス	ごはん 魚の塩麹焼き 和風ポテトサラダ 豚肉とキャベツの味噌汁	ごはん シェパードパイ ツナサラダ 春雨スーフ ふりかけ
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 竹輪のかぼ焼き ごぼうのゴマドレサラダ 中華コーンスーフ ラフランス	ロールパン レモンペッパーチキン マカロニサラダ ふわふわ卵スーフ	さんしょどん 三色丼 発芽玄米ごはん 切干大根とツナのサラダ せんべい汁	ごはん かつおとおさつこの香り揚げ ほうれん草のチーズ和え 千ゲスーフ	ごはん コモロック 白菜のゆかり和え 豆腐となめこの味噌汁
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん 塩しモン唐揚げ キャベツとじゃこのサラダ ワンタンスーフ	食パン 手作りりんごジャム 竹輪のマリネ 秋野菜シチュー	ごはん 秋刀魚の甘露煮 フロコリーサラダ もずくと卵のスーフ 柿	3年1組お楽しみ献立 ごはん 韓国風焼き鳥 春雨サラダ 豚汁 サワーゼリー	菓ご飯 イカリング揚げ ほうれん草の海苔和え すまし汁 みだらし団子
30日	31日	<p>☆2日は『豆腐の日』にちなんで麻婆豆腐をごはんの上のせて食べる麻婆丼です。 ☆5日は保健委員会のみなさんが考えた「歯と口に良い献立」です。 ☆10日は『自の製糖デー』です。自に良い色に濃い野菜、ほうれん草、人参、ブルーベリーが登場します。 ☆11日は3年2組さんが考えたお楽しみ献立です。テーマは「栄養満点ごはん」です。 ☆19日は3年1組のお楽しみ献立です。テーマは「残食ゼロ(ワ)」です。 ☆20日の【手作りりんごジャム】と24日の【コモロック】は『細工食を味わう日』の献立です。 ☆27日は『十三夜』です。菓名月とも言われることにちなんで『菓ご飯』と『みだらし団子』です。 ☆31日は『ハロウィン』にちなんで【手作りかぼちゃプリン】です。給食室で手作りします。お楽しみに!!</p>		
千キンピラフ 焼き豚サラダ 白菜ときこののスーフ 手作りかぼちゃプリン	シュガートースト コーンサラダ ミネストローネ チーズ			



皆さん、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



残さず食べよう!



『学校給食調理員を募集しています』

市内小中学校で給食を調理する調理員を募集しています。
調理師免許は不要です。
1日勤務や午後の短い勤務も可能です。
希望される方は、学校教育課学校教育係へご連絡をお願いします。

連絡先 小諸市役所学校教育課学校教育係
電話：0267-22-1700 内線 2322