



# 給食だより



津田このみ学園  
令和5年10月号

暑かった夏も終わり、あっという間に10月を迎えます。スポーツの秋・実りの秋・そして1年でもっとも食べ物が美味しくなる食欲の秋の到来です。お米・野菜・芋・果物などたくさんの食材が旬を迎えます。運動もしっかりして、たくさん食べて、睡眠もしっかりとり、冬にむけて元気な体をつくりましょう。

**今月の給食目標** 好き嫌いなく何でも食べよう

**旬の食材** こめ さんま さけ きのことるい かぼちゃ さといも さつまいも なし かき くり

## 10月31日はハロウィンです



欧米ではハロウィンに「ジャック・オー・ランタン」という南瓜の提灯を飾り、子ども達は仮装し近所の家々からお菓子をもらうそうです。  
ハロウィン=かぼちゃをイメージして、かぼちゃプリンを提供させていただきます。南瓜にはβ-カロテンが豊富に含まれ、免疫力を高めてくれる効果があります。



## 秋も食中毒に注意

夏は気温が高いため、食中毒を意識する方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。特に魚介類は真夏より秋の方が菌が繁殖しやすくなります。食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは加熱することで退治できます。調理済みの食品であっても再加熱で用心してください。予防の基本はこまめな手洗いです。衛生面には十分注意しましょう。



## 10月献立予定表

上段 給食 担当 中島・小川  
下段 おやつ 担当 内藤

月	火	水	木	金	土
2 チキンビーンズ だいこんと こんぶのサラダ りんごケーキ ぎゅうにゅう	3 さけのしおやき さといものたいたん ちゅうかスープ コーンチヂミ ぎゅうにゅう	4 ちくぜんに ばちいりみそしる さけおにぎり	5 なすいりまーぼー豆腐 きりぼしだいこんの シャキシャキサラダ くだもの ソイオレンジ	6 にざかな じゃがいものゴマネー とんじる ピザトースト ぎゅうにゅう	7☆きぼうほいく みそラーメン くだもの せんべい
9 スポーツのひ	10 にくじゃが ベーコンとキャベツ のいためもの こぐまケーキ ぎゅうにゅう	11 てりやきチキン ほうれんそうのしらあえ パンプキンスープ りんごゼリー ぎゅうにゅう	12 ポークチャップ スパゲティサラダ はたけのスープ フレンチトースト ぎゅうにゅう	13 さけのムニエル さつまいものサラダ きのこのすまししる かみかみ ソイりんご	14☆きぼうほいく とりにくうどん チーズ せんべい
16 ひめじふうおでん だいずとじゃこの さつとに パンチップス ぎゅうにゅう	17 やきししゃも れんこんのきんぴら とうにゅうコーンスープ てづくりヨーグルト ビスケット	18 ばたにくととうふのうまこ ぎゅうにくとごぼうの あまからいため わふうラスク ぎゅうにゅう	19 タンドリーチキン ブロッコリーの こぶちゃあえ えのきスープ ブラウニー ソイオレンジ	20 アートフェス ひめじのめぐみカレー ひじきとだいずのもの おかかおにぎり	21☆きぼうほいく わかめラーメン バナナ せんべい
23 ぶたにくのブルコギ チンゲンさいとトマトの ちゅうかスープ くだもの	24 かれのいのゆずあんかけ きゅうりこんぶ とうにゅういりみそしる おにまんじゅう ぎゅうにゅう	25 とりにくのからあげ ブロッコリーのサラダ もずくスープ かみかみ ソイりんご	26 はっぼうさい はるさめサラダ おたのしみパン ぎゅうにゅう	27 キーフふうフィッシュカツ マセドアンサラダ ズッパフンギ ヨーグルトのレアチーズケーキ	28☆きぼうほいく べんとうじさん せんべい
30 すきやきふうに マカロニのカレーいため はんぺんナゲット ぎゅうにゅう	31☆ハロウィンメニュー ハンバーグ コールスローサラダ おばけスープ かぼちゃプリン ソイオレンジ				