

きゅうしょくだよい

10月

名古屋市立上社小学校

空は青く澄みわたり、過ごしやすい季節となりました。また、一年中で一番食べ物のおいしい季節でもあります。いろいろな食べ物をバランスよく食べて、健康な体をつくりましょう。



***** 10月のこんだてから *****

☆【特別献立】市制施行の日 …2日(水)



きしめん・牛乳・五目あんかけきしめん・えびフライ・グレープゼリー

※「五目あんかけきしめん」と「えびフライ」はふるさと献立です。

☆【特別献立】姉妹友好都市の日(ランス市) … 16日(水)



プレーンロールパン・牛乳・とり肉のクリーム煮込み
まぐろと野菜のサラダ・ノンエッグタルタルソース・ラ・フランスゼリー

名古屋市は、2017年10月にフランスのランス市と姉妹都市になりました。

☆【特別献立】パートナー都市の日(台中市) … 22日(火)



ごはん・牛乳・揚げパオズ・海鮮ビーフン・チンゲン菜のスープ

名古屋市は、2019年10月に台湾の台中市とパートナー都市になりました。

☆新こんだて 豆乳プリンタルト … 9日(水)

豆乳を使ったデザートです。卵と乳は使用していません。

☆「みんなで食べる! なごや産」の日 … 21日(月)

ごはんは港区・中川区でとれた米を使います。キャロットみかんゼリーには
太白区でとれたハ事五寸にんじんが使われています。



☆ ふるさと献立~ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう~ … 21日(月)

とりめしは、愛知県の郷土料理です。具をごはんのにのせて、混ぜて食べる献立です。

10月の給食のめあて「米について知ろう」

米は日本人の主食として、毎日の食事に欠かせない食べ物の一つです。米を中心とした食事は、魚介や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、健康を維持するための栄養をバランスよくとることができます。



【お知らせ】

6・7・9月はごはんを減量(一人あたり精白米を10g減量)していましたが、今月から通常の量に戻ります。前月より少し多めに盛り付けるようにしましょう。