



# 10月のこんだて①



## 《こんだてのめあて》<sup>こめ</sup>米<sup>し</sup>について知ろう

みなさんが、<sup>げんき うんどう</sup>元気に運動したり、<sup>べんきょう</sup>勉強したりするためには、ごはん(米)<sup>こめ</sup>をしっかり<sup>た</sup>食べることが必要です。今月は、<sup>ひつよう</sup>麦<sup>こんげつ</sup>ごはんや<sup>むぎ</sup>ロウカット<sup>げんまい</sup>玄米<sup>とうじょう</sup>ごはんも登場します。また、<sup>こめ</sup>米からできる<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>も<sup>こんだて</sup>献立に取り入れました。どんなものがあるか、<sup>こんだてひょう</sup>献立表<sup>かくにん</sup>で確認してみましよう。

※ <sup>あか</sup>赤(太字)で書かれた<sup>か</sup>献立は<sup>こんだて</sup>今月のめあてに<sup>こんげつ</sup>そったものです。



3月	 むぎごはん	<del>カレーシチュー</del> ㊦ しろみざかなの アーモンドフライ	11火	 ごはん	とりにくのたつたあげ おひたし はるさめスープ
4火	 ごはん	にこみハンバーグ ポテトスープ ポリポリフィッシュ	12水	 ごはん	こうやどうふのにしめ もずくスープ ぱらぱらフレーク <small>ごはんにかけてたべてね!</small>
5水	 ごはん	ぎゅうどん <small>ごはんにかけてたべてね!</small> みそしる	13木	 ごはん	ビーフンスープ㊦ にんじんしりしり はっこうにゅうぎ
6木	 ごはん	ビビンバ㊦ <small>ごはんとまぜてたべてね!</small> ワンタンとにらのスープ ソフトヨーグルトぎ	14金	 サンドイッチ ロールパン	チキンカツサンド <small>パンにはさんでたべてね!</small> しろいんげんまめの クリームスープ㊦
7金	 きしめん	ごもくあんかけきしめん えびフライ ういろ	17月	 ごはん	新しいものに いろいろそぼろ やきのり

※ぎゅうにゅうはまいにちつきます。

※㊦のマークは除去食対応可能献立です。

※新のマークは新しい献立です。

※ぎのマークのデザートようきの容器は業者回収です。ぎょうしゃかいしゅう

市制施行の特別献立です。しせいしこう とくべつこんだて










# 10月のこんだて②



## 《こんだてのめあて》<sup>こめ</sup>米<sup>し</sup>について知ろう

こめは、日本人の主食として食生活に欠かせない食べ物です。いろいろなおかずと組み合わせて食べられてきました。炭水化物を多く含み、体や脳を動かすエネルギーのもとになります。

※ **赤(太字)**で書かれた献立は**今月のめあてにそった**ものです。



18 火	 ごはん	ごもくきんぴら みそしる かき	25 火	 ごはん	わふうシチュー れんこんチップス チーズ
19 水	 ごはん	チャプスイ さつまいものさわやかに キャロット みかんゼリー 	26 水	 ごはん	<b>新</b> あげパオズ <b>新</b> かいせんビーフン きのこスープ 
20 木	 ごはん	<b>カツどん</b> ㊦  みつばときのこの すましじる	27 木	 ソフトめん	ミートソースめん ハムともやしのあえもの パインゼリー
21 金	 プレーン ロールパン	<b>新</b> とりにくの クリームにこみ㊦ キャロットラペ  ラ・フランスゼリー	28 金	 ごはん	さかなのやさいあんかけ ごじる アセロラゼリー
24 月	 ロウカット げんまいごはん	 <b>まぜまぜチャーハン</b> <b>新</b> つぶつぶコーンのスープ	31 月	 ごはん	<b>マーボーじゃが</b> ㊦ だいこんのしょうゆづけ あおりんごゼリー

※ぎゅうにゅうはまいにちつきます。

※ ㊦のマークは除去食対応可能献立です。

※**新**のマークは新しい献立です。

 ランス市、 台中市の特別献立です。

  名古屋市産のものを使用します。

