



八幡市給食研究会 献立作成部会

がつ たの きゅうしょく 10月のお楽しみ給食

すい こんだて
10月9日(水) かみかみ献立

すい やわたしょくいく ひ
10月30日(水) 八幡食育の日

こんだて はつ がげんまい い ぎゅうにゅう
＜献立＞ 発芽玄米入りごはん 牛乳
とりにく あ
鶏肉とじゃがいものケチャップ和え
こんさいじる
根菜汁



よくかんで食べると、脳の働きがよく
なったり、虫歯を防いだりなど、私たちの
心と体の健康にいいことがたくさんあり
ます。しっかりかんで食べましょう！

●まごわやさしい

バランスのよい食事をするためにとりいれ
たい食品の頭文字をとってつなげると、
「まごわやさしい」

になります。給食では
普段からたくさん取り入れるようにしています。



こんだて ぎゅうにゅう
＜献立＞ ごはん 牛乳
しお や さわに
たちうおの塩焼き 沢煮わん
あぶら
ピーマンとちくわの油いため



もく きゅうしょく
10月31日(木) わくわく給食

こんだて
& ハロウィン献立

はなし
♪～お話とコラボ～♪

こんげつ
今月は・・・「14ひきのかぼちゃ」
というお話 とのコラボです。14ひきのね
ずみが、かぼちゃの種をうえました。
さて、かぼちゃは無事できるでしょうか。

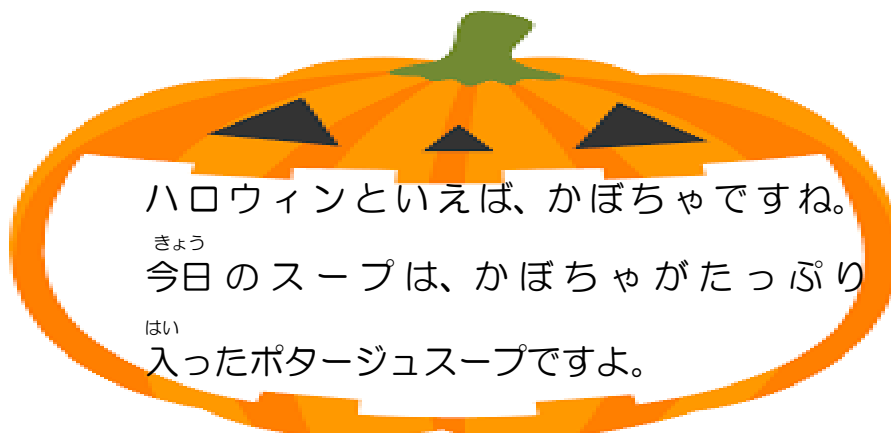


「14ひきのかぼちゃ」

作：いわむらかずお

出版社：株式会社童心社

こんだて ぎゅうにゅう
＜献立＞ ウィナーピラフ 牛乳
かぼちゃのポタージュスープ
キャベツとハムのソテー



ハロウィンといえば、かぼちゃですね。

今日のスープは、かぼちゃがたっぷり
入ったポタージュスープですよ。