



# がっ たの きゅうしょく 10月のお楽しみ給食

か こんだて  
**10月14日(火) かみかみ献立**

すい やわたしょくいく ひ  
**10月22日(水) 八幡食育の日**

こんだて ほつがげんまい 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**

こんだて ぎゅうにゅう  
**<献立> ごはん 牛乳**  
 しお や きりほしだいこん しる  
**シイラの塩焼き 切干大根のみそ汁**  
 さんどまめ あ  
**三度豆のごま和え**

よくかんで食べると、脳の働きがよくな  
 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入れた食品  
 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。

か こんだて  
**10月21日(火) わくわく献立**

きん こんだて  
**10月31日(金) ハロウィン献立**

こんだて ぎゅうにゅう  
**<献立> ごはん 牛乳**  
 とりにく て や  
**鶏肉のみかん照り焼き**  
 さわ に  
**沢煮わん**

こんだて あじつ ぎゅうにゅう  
**<献立> 味付けコッペパン 牛乳**  
**ポトフ かぼちゃケーキ**

こんげつ とりにく て や  
**今月は…『鶏肉のみかん照り焼き』**  
 きづがわし きゅうしょくしつ  
**木津川市の給食室おすすめレシピです !!**



きゅうしょくしゅうかん とくべつこんだて えひめけん きょうど  
 給食週間の特別献立で愛媛県の郷土  
 りょうり ていきょう き  
 料理として提供したことがきっかけで、木  
 づがわし にんき こんだて だ  
 津川市の人気の献立として出されるよう  
 になったそうです。  
 おいしくいただきます!!

ハロウィンといえばかぼちゃですね!  
 今回は、かぼちゃがたっぷり入った調理員  
 さん手作りのかぼちゃケーキですよ!  
 楽しみにしててくださいね!