

SCHOOL LUNCH WARABI

10月

和良比小の給食をご紹介します！

10月3日（月）



ガパオライス
（ごはん）
牛乳
豚肉のねぎ塩焼き
豆腐のカレースープ

10月4日（火）



味噌ラーメン
牛乳
元気の出るレバー
ミルクくずもち

10月5日（水）



さつまいもごはん
牛乳
ハタハタの唐揚げ
磯部和え
豚汁

10月6日（木）



ごはん
牛乳
大根のオイスターソース煮
いかくんサラダ
手作りババロア

10月7日(金)



コッペパン
ブルーベリージャム
牛乳
ホワイトビーンズ
シチュー
小松菜とツナの
サラダ
四街道産の梨

10月11日(火)



むぎごはん
牛乳
チキンカレー
ひじきの
カラフル和え
ヨーグルト

10月12日(水)



かやくごはん
牛乳
いかの更紗揚げ
八宝味噌汁
りんご

10月13日(木)



ココア揚げパン
牛乳
ラビオリスープ
元気サラダ
冷凍みかん

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえ、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。そのうえで目を強くする栄養素をたっぷりとりましょう。

「目のビタミン」ともいわれるビタミンAは緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多く含まれます。また同じく目によいとされるビタミンB₁は豚肉やにんにく、そば、枝豆などに、ビタミンB₂は、さば、さんま、かれいなどの魚、卵、とうもろこし、大根の葉などに多く含まれます。

10月14日(金)



若布ごはん
牛乳
ザンギ揚げ
どさんこ汁
巨峰

10月18日(火)



スパゲティ
ミートソース
牛乳
ひじきのサラダ
米粉のさつまいも蒸しパン

10月19日(水)



チキンピラフ
牛乳
さわらのマヨチーズ焼き
野菜スープ
プリン

10月20日(木)



ガーリックトースト
牛乳
ポークビーンズ
小松菜のカルちゃんサラダ
オレンジ

10月21日(金)



キムチチャーハン
牛乳
春巻
コーンたまごスープ
いちごミルクかん

10月24日(月)



ごはん
牛乳
擬製豆腐
庄内風芋煮
オレンジ

10月25日(火)



セルフおにぎり
(鮭・梅干し)
牛乳
ツナと野菜の味噌ごま和え
けんちん汁
はちみつレモンゼリー

10月26日(水)



ごはん
牛乳
炒り焼き
野菜の納豆和え
豆乳マドレーヌ

10月27日(木)



手作りメロンパン
牛乳
クリームシチュー
ポパイサラダ

10月28日(金)



ごはん
牛乳
麻婆豆腐
チーズサラダ
ヨーグルト

10月31日(月)



ジャンバラヤ
牛乳
鶏肉の唐揚げ
南瓜のスープ
アセロラゼリー

HALLOWEEN (ハロウィーン)

10月31日は「ハロウィーン」です。ハロウィーンは、キリスト教のカトリック教会などで祝われる万聖節(すべての聖者の霊を祭る日で11月1日)の前夜に行われます。その日に「ジャック・オー・ランタン」という南瓜の中をくりぬいて顔を作った飾り物を家の軒先に置きます。夕暮れには、その中にろうそくを灯します。また子どもたちは仮装をして家々を回り、キャンディなどのお菓子をもらって楽しむそうです。ハロウィーンの行事が盛んなアメリカでは、その日は大人の人も仮装して仕事に出ることがあるそうです。