

10月行事予定表

日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定	日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定	
1	土	休 み					16	日	休 み			
2	日	休 み					17	月		ご飯 鱈の照り焼き じゅがいもとしめじの炒め煮 みそ汁 ジョアストロベリー	717	保護者会
3	月	PM 高津橋福祉センター清掃	ご飯 ロールキャベツ じゃが芋のごま煮 スープ 梨	738	役員会	18	火	PM 滝二除草	中華丼 ゆでかぼちゃのサラダ スープ 牛乳	744		
4	火	AM 滝二除草	ポークカレー 花野菜のサラダ もも缶 ヤクルトカロリーーフ	739		19	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	オムソバ 小松菜としらすの和え物 すまし汁 フルーツポンチ	730		
5	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	高菜ご飯 京風うどん 小松菜の胡麻和え ジョアストロベリー	682		20	木	AM 特別活動 (6班リクエストメニュー)	ご飯 ハーフハンバーグ スープ チキンソテー(バルサミコソース) 温野菜サラダ アイス風イチゴ	712		
6	木	AM 特別活動	ご飯 鱈の生美酢かけ 厚揚げのおろし煮 みそ汁 牛乳	713		21	金	PM クラブ活動	ご飯 蒸し鮭のタルタルソース 大根とハムのサラダ スープ ジョアオレンジ	729		
7	金	AM 滝二除草 PM クラブ活動	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草とシラスの和え物 スープ オレンジ	761		22	土	6施設合同行事～ごようきまつり～ (しあわせの村)				
8	土	休 み					23	日	休 み			
9	日	休 み					24	月		ご飯 おでん いんげんのごま和え みそ汁 ヨーグルト	780	
10	月	休 み(体育の日)					25	火		ご飯 ポークチャップ ほうれん草のお浸し スープ ジョアマスカット	709	
11	火	AM 滝二除草	ご飯 鮭の利休焼き さつまいものオレンジ煮 すまし汁 ジョアマスカット	648		26	水	AM 特別活動 (リトミック)	ツナサンド タマゴサンド スープ オレンジ ミルクティー	684		
12	水	AM 特別活動 (リトミック)	黒糖ロール ミルクツイスト ポテトサラダ バナナ 牛乳	687		27	木	AM 特別活動	山菜御飯 鱈の塩焼き 茶碗蒸し 柿 ヤクルトカロリーーフ	681		
13	木	AM 特別活動	秋のオムライス 野菜サラダ スープ キウイ	737		28	金	(ハロウィンメニュー)	ご飯 チキンのカレーソテー パンプキンスープ フルーツヨーグルト	738		
14	金		ご飯 揚げ豆腐そぼろあん もやしの和え物 みそ汁 ジョアプレーン	687		29	土	旅行② 鳥取 Hawai(羽合)の旅 * ~2・3・4・8・9班~ *				
15	土	旅行① 鳥取 Hawai(羽合)の旅 * ~1・5・6・7班~ *					30	日	休 み			
31	月		ご飯 秋刀魚の竜田揚げ ひじきの炒り煮 すまし汁 りんご	744								

食欲の秋ですね♪食べ過ぎに注意ですよ～！



※ 旅行①鳥取 Hawai(羽合)の旅 14日(金)・15日(土)…1・5・6・7班
旅行②鳥取 Hawai(羽合)の旅 28日(金)・29日(土)…2・3・4・8・9班
(14日(金)と28日(金)の降所時間を変更していますのでお間違えないようにお願いします！)

・ 22日(土)…6施設合同行事～ごようきまつり～(しあわせの村)
・ 24日(月)～28日(金)…青陽須磨支援学校実習生1名受入れ



★給食だより★

～ 秋の味覚 さんま ～

秋を代表する魚、さんま。栄養価も高く、良質のたんぱく質、ビタミン類カルシウム、鉄分などが豊富です。

中性脂肪や悪玉コレステロールを減らすことでも注目されているDHAも含んでいます。

おいしくて、栄養たっぷりの秋の味覚を楽しみましょう！



10月の給食より、食事基準の見直しを行いました。
厚生労働省の指針を基に、食塩摂取量を減らしています。
ご理解のほど、よろしくお願いします。

