



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	日	休 み					16	月		ご飯 鯖の竜田揚げ 小松菜としらすの和え物 みそ汁 ヤクルトカロリー-half	687	保護者会	
2	月	PM 高津橋福祉センター清掃	ご飯 茹で豚の胡麻ドレッシング 茹でカボチャのサラダ みそ汁 梨	755	役員会	17	火	AM 滝二除草	中華丼 里芋の煮物 スープ 牛乳	721			
3	火	AM 滝二除草	ご飯 シーフードフライ ニンジンサラダ スープ みかん缶 キウイ	690		18	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	ホットドッグ&玉子パン スープ パイン缶 フルーツオレORカフェオレ(ジュース選択)	769	保護者三役会		
4	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	チーズハムロール 小山パン クリームシチュー オレンジORアップル(ジュース選択)	705		19	木	AM 特別活動 (リトミック)	ご飯 トンカツ オレンジ カリフラワースープ マカロニサラダ (6班リクエストメニュー)	837			
5	木	AM 特別活動	ご飯 秋刀魚の塩焼き じゃがいもといんげんのカレー炒め すまし汁 ジョアプレーン	766		20	金	PMクラブ活動	ご飯 野菜サラダ 鮭のソテーきのこソース すまし汁 ジョアプレーン	686			
6	金	AM 滝二除草 PMクラブ活動	秋のオムライス 野菜サラダ スープ もも缶	752		21	土	休 み					
7	土	休 み はっぴ〜カーニバル(西神プレんティ)					22	日	休 み				
8	日	休 み					23	月		ご飯 若鶏のトマト煮 ほうれん草サラダ スープ ジョアプレーン	707		
9	月	休 み(体育の日)					24	火		ご飯 おでん すまし汁 ヨーグルト	719		
10	火	AM 滝二除草	ご飯 鯖のレモン蒸し しら和え みそ汁 牛乳	725		25	水	AM 特別活動 (リトミック)	きのこスパゲティー スープ フルーツポンチ 牛乳	695			
11	水	AM 特別活動 (リトミック)	肉うどん 鮭ご飯 チンゲン菜のソテー ジョアストロベリー	734		26	木	AM 特別活動	ご飯 鯖の煮つけ 南瓜と切り昆布の煮物 みそ汁 キウイ	728			
12	木	AM 特別活動	ポークカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	728		27	金	PMクラブ活動	ご飯 肉団子の酢豚風 ほうれん草としらすの和え物 かきたま汁 ジョアマスクット	705			
13	金	AM 滝二除草 PMクラブ活動	ご飯 のっぺい汁 豆腐の肉みそかけ ジョアマスクット	701		28	土		天津飯 スープ 小松菜とツナのソテー バナナ ヤクルトカロリー-half	689			
14	土		ご飯 ロールキャベツ じゃが芋のごま煮 スープ ミルージュ	734		29	日	休 み					
15	日	休 み					30	月		いもご飯 鱈の生姜酢かけ ほうれん草と笹身のソテー みそ汁 牛乳	692		
<p>暑さが和らぎ、過ごしやすくなりました。 食べ物が美味しい季節になりましたが、食べ過ぎには注意をしましょう！</p> <p>・ 7日(土)・・・はっぴ〜カーニバル出店(西神プレんティ)</p> <p>・ 16日(月)～20日(金)・・・介護等体験1名受入れ</p> <p>・ 16日(月)～20日(金)・・・青陽須磨支援学校実習生1名受入れ</p> <p>23日(月)～27日(金)・・・青陽須磨支援学校実習生1名受入れ</p>						31	火	AM 滝二除草	ご飯 ハンバーグ スープ ごぼうサラダ (ハロウィンメニュー)	790			

暑さが和らぎ、過ごしやすくなりました。
食べ物が美味しい季節になりましたが、食べ過ぎには注意をしましょう！



★給食だより★

旬の食材を食べよう！



旬の食材は、その食材の栄養がピークに達している状態です。季節に関係なく1年中ほとんどの食品を食べることができますが、旬の食材はより質の良い栄養が摂れると言えます。食べ過ぎに注意して、秋の食材を楽しみましょう。

(さつまいも)

食物繊維が多く含まれ、便通をよくします。ビタミンCも豊富です。皮にはカルシウムが豊富なのでよく洗って皮ごと食べましょう。

(かぼちゃ)

夏に収穫し、実が熟した秋以降が旬になります。ずっしりと重く緑の濃い、ヘタがひび割れたもののがおいしいです。

(梨)

ずっしりと重く、表面の点々の間隔が広いもののがおいしいです。



<10月31日はハロウィンです>

