## I O月分給食もりつけ表 B班

	, ,	11 12 WI K O	, , ,	
月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
	+ > 4 + + +	<u> </u>	2	3
このもりつけ表で、使う食器や、	まこもたけ		L	L
さら お ばしょ たし 皿を置く場所を確かめてから、	まこもたけは、イネの仲	MILK ごまあえ	MILK #ADALES	MILK
じょうずに盛りつけましょう。	間であり、イネと同じように	さわらのてりやき	まてもたけのきんぴら	(=-10-7)
【ピンクのしょっき】	がでん。そだ 水田で育ちます。ほんのり			
		むぎめし きりぼしだいこんの ふくめに	むぎめし いそかあえ かつおのごまからめ	むぎめし やさいスープ
	と狂みがあり、たけのこのよ		4.580,534,340	
	うな食感をしています。	3 B KINTA P. B. A. TAVATA B	[ 1.0 ] \ [ 1.2 \alpha \] [ \] \ 7a	74 1472
【オレンジのしょっき】		切り手し大根は、日本の伝統的な保	みえ地物一番給食の日です。きんぴ	ミートローフは、アメリカの伝統的な
		存後です。せん切りまたは気ごとの大 根を天日に干して乾燥させたもので	らに、津市美彩町で収穫された、まこ もたけを使っています。	家庭料理です。英語で、肉のかたまり という意味があります。
		版を大日に十し(乾燥させたもの) す。	もだりを使っています。	という息味がめります。
6	7	8	9	10
100	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<b>O</b> のどに	7	£,
٤٩٠٠ (٢	MILK	7\$64	たくあんのあえもの	のどにつまらせないように!
ころみづけ	₩ILK Y-Z	MILK はるさめの ないように! ちゅうかサラダ	さわらのなんぶやき	MIER
(とうふのみそかけ)	かける			のり シロモチくん
むぎめし いもに	サーモンコロッケ わかめスープ	むぎめし はっぽうさい (カザらたまていり)	むぎめし じゃがいもの	まつりずし しろみそしる
	<b>マネレタズ</b>	()(3)(11)	V/z d) [c]	
		$\sim$		
今日は、10月6日の十五夜にちなん	サーモンコロッケの具には、じゃがい	ムっぽうざい ちゅうごくりょうり 八宝菜は、中国料理です。「八」は数	ひじきは、海でとれる海藻のひとつで	新米がとれ、豊作を祝う祭りが各地
	も、鮭、玉ねぎが入っています。調理員	が多いこと、「菜」はおかずのことで、	す。生のときは茶色ですが、井すと真っ	で行われています。今日の祭りずしは、
期なので、学名月とも呼ばれます。学	さんが1つ1つ手作りした、愛情たっぷ	たくさんの宝を髪めて作ったおいしい	黒になります。骨や歯を丈夫にするカ	津まつりにちなんだ行事食です。
煮に望芋を使用しています。	りのコロッケです。	おかずを意味します。	ルシウムが多く含まれています。	
13	14	15	16	17
			みかん	
	MILK	こまつなのおひたし	MILK	MILK
		いかのあおさあげ	おかかあえ	さばのいちみやき
	(こくとうパン (ポーカレー・) ブ	まこもたけの	क्षार १	いたでけん ぶたじる
- 4° × 0 0	ごぼうサラダーパークビーンズ	むぎめし みそしる	むぎめし あつあげの	いもごはん
スポーツの占			iz # o	
	ポークビーンズは、アメリカの家庭料	いかのあおさ揚げは、かみかみメ	温州みかんの旬は、秋から冬です。	さつまいもは、9月から11月に収穫
	理です。ポークは豚肉、ビーンズは豆と		温州みかんは、三重県でも御浜町や	されますが、しばらく保存して寝かせた
	いう意味で、じゃがいもや野菜と一緒		熊野市、多気町などでたくさん栽培さ	今頃から背みが増しておいしくなりま
	に煮込んでいます。	食べましょう。	れています。	す。
20	21	22	23	24
4	_	n_	1	1
MILK	MILK		741	A DAIF
まめれんこん	<b>→</b>	きばのしょうがに	(v.50°)	あつあげのみそいため
	あきの	(a) [7] 37.1	ヤンニョムソースかけ	
むぎめし (カレーうどん)	ツナサラダ はぎわいシチュー	つぼづけ けんちんじる	むぎめし とうふスープ	むぎめし たまごスープ
がつがつ	\$3 \$3 link.		かんこく あ ちょうみ	
れんこんは、   月から3月にかけてが筍です。穴がたくさん開いているこ	秋のにぎわいシチューには、秋が筍	さばは、たんぱく質が豊富に含まれて	ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料のことです。今日は、漁で揚げた漁	節には、たんぱく質が豊富に含まれ
が旬です。穴がたくさん開いていることから、先を見通せる縁起の良いもの	のさつまいもとしめじを使っています。 さつまいもには、おなかの中をきれい	います。たんぱく質は、からだを作るの に大切な栄養素です。	料のことです。今日は、油で揚げた魚 にヤンニョムソースをからめています。	ています。たんぱく質は、筋肉などを作るのに必要な栄養素です。
とされています。	にする食物せんいが含まれています。	r-ノミカ か小 股 ボ し り o	- 12-20/ Λεη σα) (V. 49°	マンドル女は不食糸しり。
27	28	29	30	31
	20		1	01
MIN #21.7 4 # 5 17	ミートソース		t Sugar	MILK LEBZ
がによりだいこんサラダ	nick hits	MLK ちゅうかあえ ユーリンチー		しそあえいわしのからあげ
かける	パン スパゲッティ		#WELE	(20)
むぎめし カレーソース	ドレッシングサカダ	むぎめし ワンタンスープ	むぎめし がんもどきの	むぎめし でゃがいもの そぼろに
(きのこカレーライス)	(スパゲッティ ミートソース)		1240	
給食のカレーは、給食室で小麦粉と	サラダを味付けする酢や流などを混	油淋鶏は、中国の料理です。揚げた	がんもどきは、つぶした豆腐ときざん	いわしのから揚げは、かみかみメ
満をよく炒めて作った手作りのルウを	ぜたものを「ドレッシング」といいます。	鶏肉に、しょうゆを使った甘酸っぱいた		ニューです。よくかむことで満腹態が
入れてとろみをつけています。	酢と満に加える調味料によっていろい	れをかけたものです。	す。材料の豆腐は、大豆からできてい	近て、食べすぎを防ぐことができます。
	ろなドレッシングができます。		ます。	