



令和4年10月学校給食献立予定表



河川湖南中学校組合立河川湖南中学校

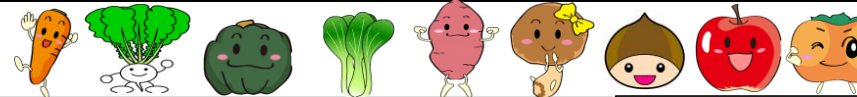


Main table containing the school lunch menu for October, organized by date and meal type. It includes columns for '献立名' (Menu Name), '主食' (Main Dish), '献立名' (Menu Name), '主に体の組織をつくる(赤の仲間)' (Mainly for building body structure - Red group), '主に体の調子を整える(緑の仲間)' (Mainly for adjusting body condition - Green group), and '主にエネルギーになる(黄の仲間)' (Mainly for energy - Yellow group). It also includes a '献立名' (Menu Name) column for the main dish and a '献立名' (Menu Name) column for the main dish. The table lists various dishes like 'キーマカレーライス', 'いわしのかりかりフライ', 'タンダーチキン', etc., along with their ingredients and nutritional components.

献立内容は都合により変更することがあります

10月の食材旬リスト

たい, いわし, かつお, さけ, さば, さんま, さわら, にしん, はたはた, しらす, いか, いくら, えび, 毛ガニ等



にんじん, かぶ(春物より甘い)・かぼちゃ(収穫は夏で, 貯蔵により甘みが増す), ちんげんさい, さつまいも(貯蔵して少し乾燥した冬の方が甘い), 里いも, じゃがいも, 冬瓜(とうがん), まつたけ, しいたけ, みょうが, むかご, ルッコラ, あずき, ごま, ぎんなん等

いちじく, 柿, かぼす, かりん, くり, ゆず, りんご等

秋の味覚を楽しもう!

秋の食材はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で, 夏場の疲れをとり, これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれています。・体を温める ・潤いアップ ・疲れをとる等

