



Main table containing the school lunch menu (献立名), main ingredients (主に体の組織をつくる), and nutrient groups (主に体の調子を整える, 主にエネルギーになる). It lists daily meals from Monday to Thursday, including items like 五目あんかけ丼, キーマーカレーライス, and しょうゆラーメン.

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

