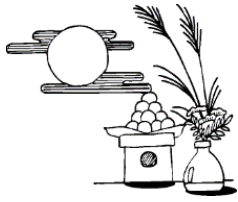




* 10月の献立 *



6日(月) 十五夜メニュー

十五夜は、1年で最も美しいとされている「**中秋の名月**」を鑑賞しながら、作物の収穫に感謝する行事です。また、十五夜の十五は、新月から満月になるまで、約15日かかることから名づけられたそうです。

給食では、「**手作りみたらし団子**」を出します。

10日(金) 目の愛護デーメニュー

10月10日は、目の愛護デーです。給食では、ブルーベリーを使った「**パンナコッタ**」を出します。

ブルーベリーに含まれている**アントシアニン**という栄養素は、視力の回復や肝機能の向上に効果があると言われています。



24日(金) 運動会応援メニュー



10月25日に行われる運動会の応援メニューとして、運動会で「**勝つ!**」

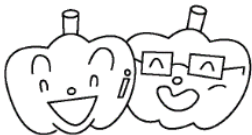
という思いを込めた「**タレカツ丼**」、運動に欠かせないたんぱく質を

豊富に含んだ豚肉が入った「**沢煮わん**」、シャキシャキ動けるようにという願いを

込めた「**シャキシャキサラダ**」を出す予定です!

給食を食べて体力をつけ、練習の成果を十分に発揮できるように頑張りましょう!

31日(金) ハロウィンメニュー



ハロウィンとは、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すお祭りのことで、もとはヨーロッパを起源とするものです。

給食では、手作りの「**かぼちゃのチーズケーキ**」を出します。

~レシピサイト「クックパッド」の清瀬市公式キッチンについて~

クックパッドに、清瀬市内の学校給食のレシピや、健康推進のためのレシピが掲載されているのを

ご存じでしょうか?令和4年度より開設され、

毎月19日の食育の日に合わせてレシピを公開

しています♪ご家庭でも給食の味を簡単に再現できるようになっているので、ぜひ見てください。

★右の二次元コードを携帯やタブレット端末で

読み込むと、そのままサイトに飛べるように

なっています★

