

10月4日(月)

★大豆たっぷりポークビーンズ★



こんだて
＜献立＞
はいが ぎゅうにゅう
胚芽パン・牛乳・いちじくジャム
やさい ふうみ
ポークビーンズ・ゆで野菜サラダごま風味



だいず えいようほうふ しょくもつせんい おお
大豆は栄養豊富で食物繊維も多く、
せいかつしゅうかんびょう よほう
生活習慣病の予防によいとされています！

ひんしゅ ふくおかけんない
いちじくの品種「とよみつひめ」は福岡県内のみで
さいばい 栽培されています。あま つよ とくちょう
甘みが強いのが特徴です★



10月5日(火)

こんだて
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう はっぼうさい あつ あ ふく に
ご飯・牛乳・八宝菜・厚揚げの含め煮

きゅうしょくじっしゅうせい き
★給食実習生が来ました★



めい だいがくせい がっこう きゅうしょくかんり
3名の大学生が学校の給食管理に

ついて、1週間実習に来ました！

きゅうしょくじつない きゅうしょく ちょうり けんかく
給食室内では、給食の調理の見学、
たいけん とお わっしん まな
体験を通して熱心に学んでいます★

てんぷらを切りたい…

たまご いぶつかくにん
うずら卵の異物確認を
したいしました。

ちょうりし おし
調理士さんに教えてもらい
ながら調理を体験しています！



10月6日(水)

め あいご こんだて
★目の愛護デー献立★



こんだて め あいご こんだて
＜献立＞ 目の愛護デー献立

ぎゅうにゅう
パン・牛乳・ブルーベリージャム

レバーのケチャップ煮・粉ふきいも・ワンタンスープ

10月10日は「目の愛護デー」です！

10月10日の「10と10」の数字を
横にすると、眉毛と目の形に見えること
から「目の愛護デー」としました。



目の働きをよくしてくれるビタミンAを
多く含むレバーを献立に取り入れて
います★

レバーには、他にも鉄やたんぱく質など
さまざまな栄養素が含まれています！



10月7日(木)

こんだて ひがし ぶんか とし こんだて
＜献立＞ 東アジア文化都市献立

ふう むぎ はん ぎゅうにゅう
ビビンバ風どんぶり(麦ご飯)・牛乳

とうふ
わかめと豆腐のスープ・ミニりんごゼリー

から ふう
★ピリツと辛いビビンバ風どんぶり★



ふう たまご
ビビンバ風どんぶりのいい卵も、
おお かま つか つく
この大きな釜を使って作っていきます★



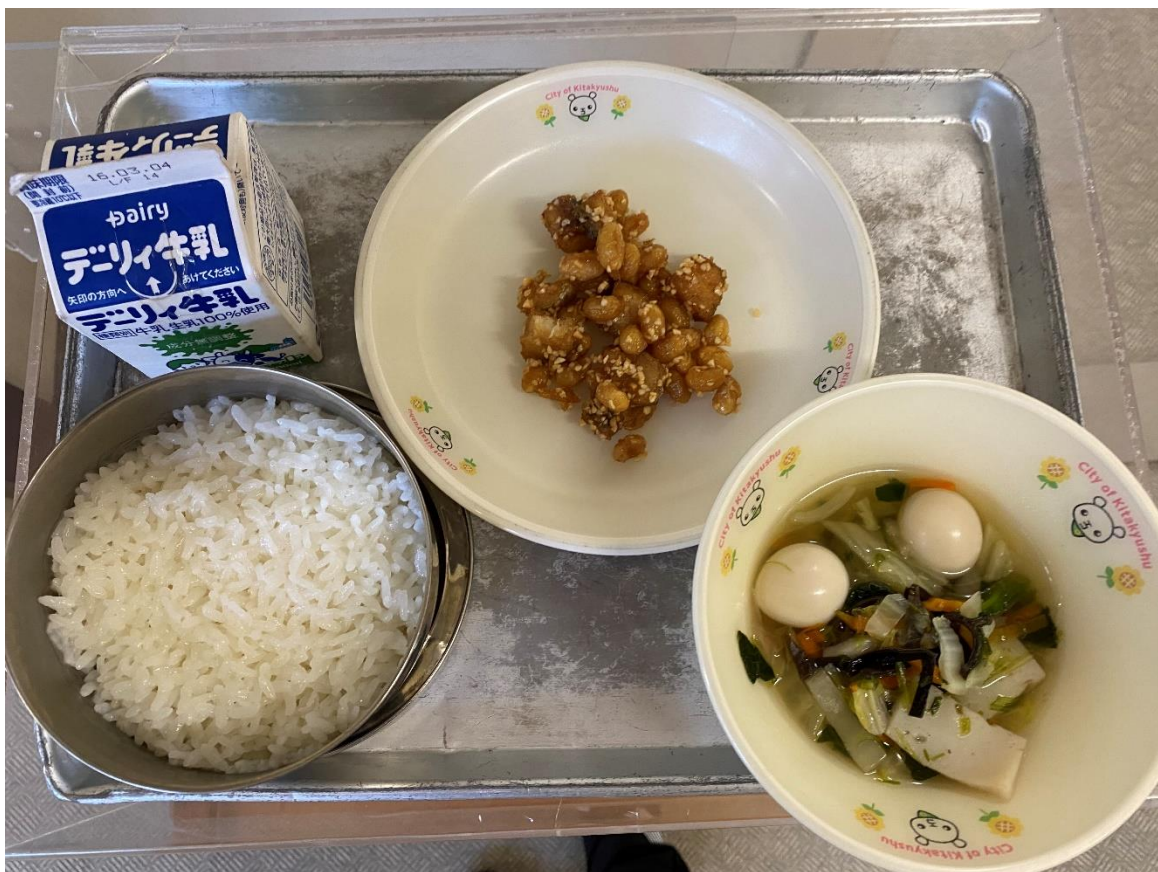
かんこく ま はん はん にく たまご
ビビンバは、韓国の混ぜご飯のことです。ご飯に、肉やナムル、卵
など、いろいろな具をのせて、よくかき混ぜて食べます！韓国語で
「混ぜる」という意味の「ピム」と、「ご飯」という意味の「パプ」という
ことば
言葉から、「ビビンバ」という意味になったそうです！

10月8日(金)

こんだて
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう さかな あ
ご飯・牛乳・魚とだいのアーモンド和え
ごもく
五目スープ

さかな あ
★魚とだいのアーモンド和え★



だいず つか
かみごたえのある、大豆とアーモンドを使っています！



きゅうしょくじっしゅうせい じっしゅうさいしゅうび
給食実習生、実習最終日でした★

