

# 10月11日(月)

## ★ナンとビーンズカレー★



こんだて  
＜献立＞

ぎゅうにゅう  
ナン・牛乳・ビーンズカレー  
かんてん い  
寒天入りミックスフルーツ



つか あ  
ミックスビーンズを使った、ナンによく合う「ビーンズカレー」!



かんてん  
寒天は、テングサやオゴノリという  
かいそう げんりょう  
海藻を原料にして、これらを煮た  
ものに  
ものを固め、凍らせて乾燥させて  
つく  
作ります!

しょくもつせんい  
食物繊維がたっぷりです★



おいしいのグッドサイン




# 10月12日(火)

こんだて  
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう ふたにく ふく に  
ご飯・牛乳・豚肉とじゃがいもの含め煮  
なっとう ず あ  
納豆・もやしのごま酢和え

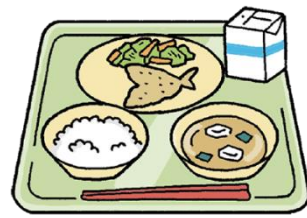
ていばんわしょくこんだて ひと  
★定番和食献立の一つ★



～「おふくろの味」の代表～  
にく にく にしにほん  
「肉じゃが」の肉は、西日本では  
ぎゅうにく ひがしにほん ふたにく つか  
牛肉、東日本では豚肉を使うのが  
いっぽんてき  
一般的だそうです！  


にく ふく に  
「肉とじゃがいもの含め煮」のレシピ

きたきゅうしゅうし がっこうきゅうしょく  
北九州市 学校給食レシピ



けんさく  
検索  




# 10月13日(水)

こんだて **<献立>** やき ひ こんだて  
**焼うどんの日献立**

ちい ぎゅうにゅう やき  
小さいキャロットパン・牛乳・焼うどん

だいず あ  
いりこと大豆のからめ和え・みかんジュース

★10/14 は焼うどんの日★



や きたきゅうしゅうしこくうきたく  
焼きうどんは、北九州市小倉北区で  
う しょうり  
生まれた料理です！  
た ちいき や  
他の地域でも焼きうどんはありますが、  
こくうはしょう や かんめん  
小倉発祥の焼きうどんは、乾麺を  
つか とくちゅう  
使っていることが特徴です★



ちゅうがっこう きょう きゅうしよく  
中学校の今日の給食⇒

ちゅうがっこう じぶん つく  
中学校では自分で作る  
てん しゅうしよく  
天むすが主食でした★



# 10月14日(木)

こんだて  
＜献立＞

くり はん ぎゅうにゅう い じる  
栗ご飯・牛乳・つみ入れ汁

みの あき くり はん とうじょう  
★実りの秋！「栗ご飯」登場★



くり がつ がつごろ み せいじゅく しぜん  
栗は、9月から10月頃に実が成熟すると、自然にいがの  
から はれつ なか からかたい 栗の実が見えてきます！



ももくり ねんかき ねん  
「桃栗3年柿8年」

このことわざを知っていますか？

もも くり たね み やく ねん かき ねん  
桃と栗は種をまいて実になるまで約3年かかり、柿は8年かかるそうです。

い み なにごと せい か で じかん い み  
この意味は、何事も成果が出るまでには時間がかかるという意味があります♪



# 10月15日(金)

こんだて **<献立>** やさい ひ こんだて  
**野菜の日献立**

ぎゅうにゅう パン・牛乳・りんごジャム・グリーンシチュー  
イタリアンドレッシングサラダ

★グリーンシチュー★



グリーンシチューは以前、レシコンクールで中学生が考えた献立です★  
こくらみなみく 小倉南区でたくさん収穫される小松菜を使った、グリーンの色が鮮やかな  
シチューで、隠し味に昆布茶を入れています！  
こまつな 小松菜にはカルシウムや鉄、カロテンが多く  
ふく 含まれています♪

