





月	火	水	木	金
 今年の十五夜は10月1日です。給食は1日遅れ、2日に月見献立です。せつかなので、夜空をながめてきれいな月を見てください。 			1 牛乳 丸パン 肉だんごスープ チキンカツマトリス コーンサラダ	2 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">月見献立</span> 栗ごはん  さつまい さわらの照り焼き まぜっこサラダ 月見団子
5 牛乳 ごはん かきたま汁 焼き菓コロッケ わかめとツナのサラダ	6 牛乳 ごはん 白菜そぼろ汁 たらのみそマヨ焼き 大根とツナのサラダ	7 牛乳 <span style="border: 1px solid purple; padding: 2px;">小1~3年 2こ 小4~6年 3こ 中学生 4こ</span> いなりずし うどん汁 ちくわの磯辺揚げ かみかみサラダ スイートポテト <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">米粉・豆乳 使用 乳・卵 不使用</span>	8 牛乳 食パン ABCスープ チリコンカン ごまネーズサラダ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">小6 欠食</span>	9 牛乳 ごはん ワンタンスープ ビビンバ丼 もやしのだんご <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">小6 欠食</span>
12 牛乳 ごはん みそ汁 鮭の塩麹焼き 大根のべっこう煮 <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">小6 欠食</span>	13 牛乳 ごはん キムチ鍋 春巻き バンバンジーサラダ	14 牛乳 ごはん きつね汁 焼肉丼 即席漬け	15 牛乳 黒砂糖パン コーンスープ 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 大根とホタテのサラダ	16 牛乳 ごはん 和風カレー 梅ドレサラダ 白玉と和風ゼリーあえ
19 牛乳 かた焼きそば 中華あん 大学いも ごぼうサラダ	20 牛乳 ごはん 白菜とベーコンのスープ とうふハンバーグ レモンズサラダ チョコレート <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">米粉・豆乳 使用 乳・卵 不使用</span>	21 牛乳 ごはん みそ汁 さばの塩焼き 大豆のサラダ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">小5 欠食</span>	22 牛乳 コッペパン コンソメスープ タンドリーチキン ポテトサラダ あんずジャム	23 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">特別 メニュー だよ</span> ごはん  ミネストローネ ニジマスフライの甘酢ソース ブロッコリーサラダ
26 牛乳 ごはん <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">かみかみ献立</span> 吉野汁 イカのしょうが焼き さつまいもとひじきの煮物 ベルギーワッフル	27 牛乳 ごはん わかめスープ 味噌カツ からしあえ	28 牛乳 ごはん かみなり汁 肉じゃが ごまあえ	29 牛乳 アップルパン クリームシチュー ささみのレモンソース 枝豆サラダ	30 牛乳 ごはん <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">まつもとの日</span> みそ汁 ぽったりねぎぶた丼 ポテトひじきサラダ

## うす味に挑戦しよう

家での料理の味について、ちょっと注目してみましょう。食べ慣れてる味なので、もちろんおいしい好みの味だと思います。ちょっと濃いか？と思ったら、うす味に挑戦してみませんか。給食はうす味でも食べやすいように、1品に使う食材の数を多くして、様々なうまみを利用している料理が多いのが特徴です。また、すべてがうす味でも飽きてしまうので、3品のうちどれかは、おかずが食べやすいくらい塩味、他は控えるというメリハリをつけています。長野県の「信州ACEプロジェクト」でも減塩に取り組んでいます。



知っていますか？

信州ACE  
プロジェクト

県ホームページを見てね！

都合により献立が変更になることがあります。

## 23日に注目！

23日に県産の「にじます」が出ます。これは、新型コロナウイルス感染拡大によって落ち込んでしまった消費を回復し、合わせて県内の食材を子どもたちに知ってもらい、食べてもらおうという取り組みで、県からの支援を受けています。この後も「信州プレミアム牛肉」や「信州サーモン」が給食のメニューに登場します。お楽しみに！