



本県で開催中!

国体は国民にスポーツの普及と振興、健康増進と体力の向上、地方文化の発展を図ることを目的とする国内最大のスポーツ大会です。正式種目37種、公開競技5種、特別競技1種、デモンストレーションスポーツから成り、中にはスポーツ鬼ごっこや腕相撲、ダンス、綱引き等もあるので、これから練習して来年の鹿兒島国体を目指してみよう!
今回は定時制の先生の中にも出場者がいますよ!さてどの先生でしょうか?

★☆☆
食予
中毒
防止
のため
献立
には
給食
食材
前都
は合
必で
ず変
手更
をに
洗な
る事
来が
てあ
下り
さい
す★☆☆

日	火 1	水 2	木 3	金 4
5	鶏チリ丼 みそ汁 牛乳 始業式	ごはん ブロッコリーと豚肉の塩味炒め ひじき玉子焼 せんべい汁 牛乳	わかめごはん 焼き餃子 韓国春雨の胡麻ソース きのこ汁 牛乳	すき焼き風 うどん/そば キャベツと若布のナムル 牛乳
6	ごはん 豚とじゃが芋の南蛮煮 ツナオムレツ むらくも汁 牛乳	ごはん チーズハンバーグ ポテトサラダ もち麦スープ 牛乳	ハムピラフ 手羽中の甘辛唐揚げ 玉子わかめスープ 牛乳	コッペパン とろたまハムかつ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳
7	ごはん 豚とじゃが芋の南蛮煮 ツナオムレツ むらくも汁 牛乳	ごはん チーズハンバーグ ポテトサラダ もち麦スープ 牛乳	ハムピラフ 手羽中の甘辛唐揚げ 玉子わかめスープ 牛乳	コッペパン とろたまハムかつ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳
13	ナン バターチキンカレー 男爵コロッケ 野菜サラダ 牛乳	なめこ入鶏南蛮 うどん/そば 豚肉と大根の煮物 牛乳	ごはん 青椒肉絲 ポーク焼売 味噌ワントンスープ 牛乳	ごはん 玄米つくね ごぼうの牛肉キムチ みそ汁 牛乳
14	ナン バターチキンカレー 男爵コロッケ 野菜サラダ 牛乳	なめこ入鶏南蛮 うどん/そば 豚肉と大根の煮物 牛乳	ごはん 青椒肉絲 ポーク焼売 味噌ワントンスープ 牛乳	ごはん 玄米つくね ごぼうの牛肉キムチ みそ汁 牛乳
20	松茸風味炊込ごはん アジフライ れんこんの金平 蒲鉾のおすまし 牛乳	天丼 (いか・ホキ・おくら・さつま芋) みそ汁 ブルーベリーゼリー 牛乳	ごはん めかじきのんにくソテー オクラの土佐和え だまこ汁 牛乳	ハヤシライス コーンサラダ ジョア
21	松茸風味炊込ごはん アジフライ れんこんの金平 蒲鉾のおすまし 牛乳	天丼 (いか・ホキ・おくら・さつま芋) みそ汁 ブルーベリーゼリー 牛乳	ごはん めかじきのんにくソテー オクラの土佐和え だまこ汁 牛乳	ハヤシライス コーンサラダ ジョア
27	豚にら丼 吉野汁 牛乳	長崎皿うどん ミートコロッケ カステラ 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうサラダ ほうとう汁 牛乳	ホットドッグ クリームシチュー シーザーサラダ かぼちゃドーナツ・牛乳
28	豚にら丼 吉野汁 牛乳	長崎皿うどん ミートコロッケ カステラ 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうサラダ ほうとう汁 牛乳	ホットドッグ クリームシチュー シーザーサラダ かぼちゃドーナツ・牛乳

わかめは良質な食物繊維が豊富です

韓国春雨は日本のものよりも大きく、歯ごたえがあります

名古屋の手羽先のような甘辛い味付けをします

ごぼうは食物繊維が豊富で腸内環境を整えます

ホキは鱈に似た白身魚です。マックのファイルオフィッシュにはホキも使われています!

かじき類の中でも大型のメカジキは体長4m以上にもなります

ほうとうは山梨県の郷土料理です

皿うどんは長崎の郷土料理で、出前用にちゃんぽんの汁がこぼれないようにアレンジした料理です。長崎名物カステラと一緒にどうぞ!



10/22は即位正殿の儀でお休みになります。これは天皇が日本国内外に即位を宣明する儀式で、皇居正殿の松の間で執り行われます。

