

令和5年10月分(Dグループ)

学校給食予定献立表

えいようさんしょく

栄養三色

食べ物は 是たらきによって 3つの仲間に 分けられます。



きいろ



ねつやエネルギーのもとになる

あか



からだをつくる

みどり



からだのちょうしをととのえる

秋の味覚を楽しもう

秋は「美りの秋」とも言われ、おいしい食材がたくさん出まわる季節です。旬のものは、おいしくて栄養価も高いので、からだを元気にしてくれます。今月の給食では、秋の味覚を楽しむことができる献立を取り入れています。自然の恵みや食べ物のいのちに感謝していただきます。



Table with 8 columns representing days from 2日(月) to 6日(金). Each column lists menu items (e.g., タンタンめん, はるまき, レタスのスープ) and their nutritional values (kcal, protein, etc.).

河内地区の郷土料理 13日(金) かしわのすき焼き. Includes a description of the dish, a small illustration of a person, and a note about local ingredients.

Table with 4 columns representing days 10日(火) to 13日(金). Each column lists menu items (e.g., ふくめに, チンゲンサイのびたし) and their nutritional values.

学校給食予定献立表

令和5年10月分(Dグループ)

Table with columns for dates 16日(月) through 20日(金). Each date has a grid of food items (e.g., コッペパン, 牛乳, ごはん) and their quantities with color-coded nutritional indicators.

Table with columns for dates 23日(月) through 27日(金). Each date has a grid of food items (e.g., 10g減量黒ごとうパン, 牛乳, ごはん) and their quantities with color-coded nutritional indicators.

30日(月) section featuring a 'ベコンとやさいのサラダ' advertisement, a nutrition table for October, and a 'JA大阪中河内' advertisement for '畑のつづき' produce.