



中学校

10月8日の
ときめき給食

今回の テーマ 秋が旬の食材

一年の中で最も旨味と
栄養価が高まる「秋が旬
の食材」を主役に迎えた
和食メニューです！

味も栄養もピークを迎
えた秋の味覚を楽しみな
がら、季節の変わり目の
体調を整えましょう！

ごはん（金芽米）
里芋のみそ汁
いわしの梅煮
秋野菜の甘辛煮

味も栄養もピークを迎えた秋の旬食材♪
さといも、きのこ、ごぼう、いわしなど、一年で今が
一番おいしい食材を厳選しました！

旬の根菜ときこのこで免疫力を最大化♪
今が一番おいしいさといもや秋野菜の食物繊維が、
腸内環境を整えて体調を万全にします！

脂乗り抜群の「秋いわし」で
集中力UP♪

一番脂がのった秋のいわしを骨まで
煮込みました。豊富なDHAとカルシ
ウムを効率よく摂取できます！

