



小学校

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「いま」がいちばんおいしい秋が旬の食材をたっぷり使った献立です！旬の食べ物は、おいしさがギュッと詰まっているだけでなく、みんなの体を元気にするパワーも一番高まっています。

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

畑からとれたて！ねっとり「さといも」♪
秋にとれるさといもは、独特のねばりと甘みが最高です！お腹の調子を整えて元気にしてくれます！

しゃきしゃき食感「ごぼうときのこ」♪
秋においしさがぎゅっと詰まるごぼうときのこは、噛むたびに良い香りと旨味が広がります！よく噛んで食べると、頭もスッキリさえてきます！

脂がのった「秋いわし」♪
一番おいしい時期のいわしを骨まで柔らかく煮ました！
カルシウムも満点です！

