



給食だより



MIRAI
SCHOOL
いたばし

令和 8 年 10 月 2 日
板橋区立舟渡小学校
校長 相澤紀夫
栄養士 名倉春香

10月は季節としては秋ですが、近年は夏のように暑くなる日もあります。

また、この時期は昼と朝晩の気温差が大きいので、体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事・適度な運動・睡眠を十分にとり、感染症に負けない「じょうぶな体」をつくりましょう。

今月の目標

～給食目標～

よくかんで食べよう！

よくかんで食べると、こんな良いことがあります！



給食にもかみごたえのある食材が登場します。よくかんで味わって食べましょう！

～栄養目標～

じょうぶな体をつくろう！

じょうぶな体をつくろう



6日(火)はとれたて村給食

メカジキの十勝清水町産のにんにくソース

北海道の十勝清水町産のにんにくを使って、

魚のにんにくソースを作ります。

14日(水)は沖縄の献立

ジュシー(沖縄風炊き込みご飯)、

タマナー(キャベツ)チャンプルー、イナムドゥチ(沖縄風豚汁)

鉄分強化献立

5日(月) 大豆とポテトのフライ

22日(木) 変わり親子丼

23日(金) レンズ豆のスープ



30日(金)はハロウィンの献立

かぼちゃのクリームスープ、かぼちゃの米粉マフィン

