

# 小学校

10月24日の  
ときめき給食

- ごはん (金芽米)
- 鮭と秋野菜の豆乳シチュー
- 鶏肉ときのこのガーリック炒め
- れんこんのサラダ

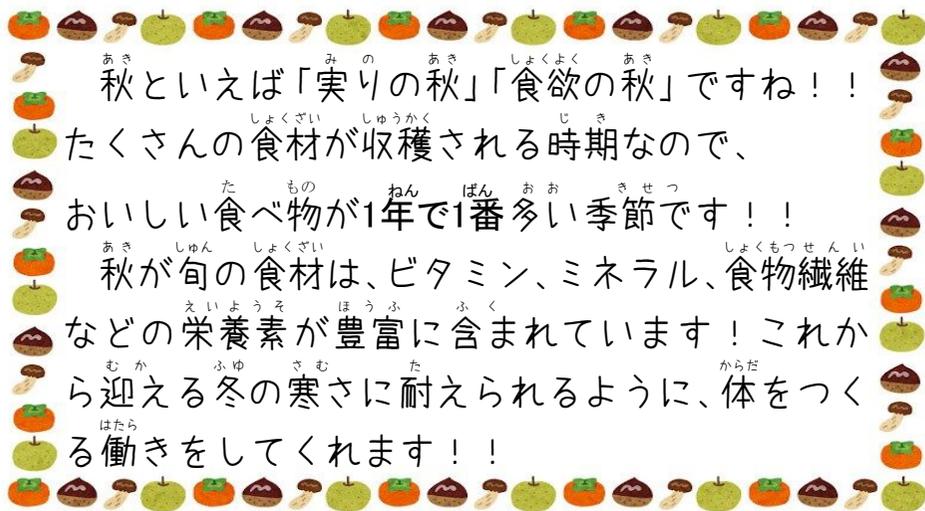


## 今回のときめきポイント



今回のテーマは「秋が旬！」です

## 秋が旬の食材



秋といえば「実りの秋」「食欲の秋」ですね！！

たくさんの食材が収穫される時期なので、

おいしい食べ物が1年で1番多い季節です！！

秋が旬の食材は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています！これから迎える冬の寒さに耐えられるように、体をつくる働きをしてくれます！！

今回の給食では、「秋鮭」「きのこ」「さつまいも」「かぶ」「れんこん」を使用しています！食べ物から秋を感じてください☆

ぎよるい  
魚類

さんま・秋鮭・戻りがつおなど

きのこ類

本しめじ・舞茸・松茸など

野菜・くだもの類

さつまいも・ごぼう・れんこん・さといも・くり・なし・かき・ぶどうなど

