

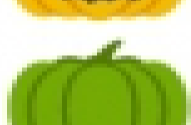
# 10月

2021

# の給食だよ!



## 10月の主な献立



6日 ご当地グルメ(北海道)  
鮭のチャンチャン焼き

14日 パンバイキング

18日 十三夜

20日 お誕生会

22日 霜降の日

26日 凍結食侵食 (キザミ)

29日 ハロウィン



## A棟リクエスト

2日 さんまの塩焼き

4日 チキンのトマト煮

6日 メンチのソース煮

7日 ポトフ

8日 お切り込みうどん

9日 フリと大根の煮物

12日 牛丼

13日 カレーうどん

15日 いなり寿司

23日 和風ハンバーグ

25日 ソース焼きそば

30日 カツカレー



### 秋になると食欲が増すのは・・・

- ①日照時間が短くなると脳内の「セロトニン」の分泌が減り、補うために食べたくな
  - ②気温が下がると基礎代謝が上がるため寒い冬に備えてカロリーを蓄えておこうと
- 以上の2つの要因から、食欲が増すとされています。免疫力をアップするためにバランス良く美味しく食べましょう。

## 9月の提供料理



抹茶とプレーンの2色茶巾

### 防災の日の非常食提供



とりの照り焼き丼とおはぎ



る。  
する。  
た

