

10月の給食だより

気温や天候に大きな変化がありました。秋の深まりを感じるようになりました。この季節は、寒暖差により風邪を引きやすいです。体も心も温まるお食事を提供していきます。

2022

10月の主な行事・献立 A棟リクエスト

5日 ご当地グルメ(北海道)
甘納豆赤飯
鮭のちゃんちゃん焼き



4日 メンチカツ



5日 豚の角煮

7日 お切り込みうどん

11日 牛丼



12日 カレーうどん

14日 いなり寿司

マグロの山かけ

18日 ためきうどん

22日 和風ハンバーグ

24日 ナポリタン

26日 ポテトグラタン

13日 パンバイキン



19日 お誕生会

28日 群馬県民の日
舞茸ご飯
焼きまんじゅう



【先月の献立】

ジャージャー麺

非常食のアルファ米と
サバ缶のグラタン



十五夜の飾り団子



【鮭のちゃんちゃん焼きに含まれる栄養と効果】

・栄養素

たんぱく質
炭水化物
ビタミンA
ビタミンB群
食物繊維

・効果

免疫力アップ
疲労回復
骨や歯の健康維持
便秘解消
美肌効果

北海道のご当地グルメの『ちゃんちゃん焼き』には、多くの栄養が含まれています。その効果は、免疫力アップや疲労回復などあります。体を温め、元気に過ごしましょう。

