



10月 きゅうしょくこんだてひょう

ひたちなか市立外野小学校



【目標】 すききらいなくなんでも食べよう

月	火	水	木	金
 <p>茨城県は、県民の生活習慣病予防のため、毎月20日を「いばらき美味しお(おいしお)Day」(減塩の日)として定め、2020年11月20日からスタートしました。 茨城県民は生活習慣病による死亡率が全国に比べて高いことをご存知ですか?その要因の一つである塩分摂取量が全国平均よりも多くなっています。減塩に取り組み、健康長寿日本一を目指しましょう!</p>				<p>1</p> <p>じもと 地元のピーマンについて知ろう</p> <p>ごはん </p> <p>ぎゅうにゅう </p> <p>チンジャオロースー</p> <p>あげえびシューマイ </p> <p>わかめスープ </p>
<p>4</p> <p>マーボー豆腐について知ろう</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>バンサンスー</p> <p> </p>	<p>5</p> <p>ソフトメンについて知ろう</p> <p>ごもくうどん </p> <p>ぎゅうにゅう </p> <p>さつまいもりこくととうむしパン</p> <p>いとかまぼこのとさあえ</p> <p> </p>	<p>6</p> <p>酔のはたらきについて知ろう</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>あじのなんばんづけ </p> <p>ごまあえ</p> <p>かきたまじる</p> <p> </p>	<p>7</p> <p>生活リズムの大切さについて知ろう</p> <p>なかみなどやきそば</p> <p>ぎゅうにゅう </p> <p>だいこんサラダ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p> </p>	<p>8</p> <p>しゅうぎょうしき</p> <p></p>
<p>11</p> <p>しぎょうしき</p> <p></p>	<p>12</p> <p>ナンについて知ろう</p> <p>ナン</p> <p>牛乳</p> <p>キーマカレー</p> <p>コロッケ</p> <p>コーンサラダ</p> <p> </p>	<p>13</p> <p>チャンプルーについて知ろう</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>チャンプルー</p> <p>もずくスープ</p> <p> </p>	<p>14</p> <p>シイラについて知ろう</p> <p>はちみつパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>しいらのレモンフライ </p> <p>オニオンドレッシングサラダ</p> <p>ひじきいりたまごスープ</p> <p> </p>	<p>15</p> <p>じゅうさんや 十三夜について知ろう</p> <p>ごはん </p> <p>ぎゅうにゅう </p> <p>おつきみハンバーグ</p> <p>こまつなサラダ</p> <p>だんごじる</p> <p> </p>
<p>18</p> <p>なすの栄養について知ろう</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>きりぼしだいこんサラダ</p> <p>なすのみそしる</p> <p> </p>	<p>19</p> <p>さけ 鮭について知ろう</p> <p>ミルクパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さけのこうそうやき </p> <p>かんでんいりヘルシーサラダ</p> <p>ベジタブルカレースープ</p> <p> </p>	<p>20</p> <p>うんどうにあった食事のとり方を知ろう</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにくとやさいのつくね</p> <p>きんぴら</p> <p>さつまじる</p> <p> </p>	<p>21</p> <p>ちょうしょくたいせつ 朝食の大切さについて知ろう</p> <p>ココアパン </p> <p>ぎゅうにゅう </p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ガーリックごまドレッシングサラダ</p> <p>くだもの</p> <p> </p>	<p>22</p> <p>じもと 地元のさつまいもについて知ろう</p> <p>しょくパン メープルジャム</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いわしかりかりフライ </p> <p>さつまいもソテー</p> <p>むぎいりやさいスープ</p> <p> </p>
<p>25</p> <p>スパイスについて知ろう</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>チキンカレー</p> <p>かいそうサラダ</p> <p> </p>	<p>26</p> <p>もうかについて知ろう</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>もうかさいきょうみそフライ </p> <p>おひたし</p> <p>とうふとわかめのすましじる</p> <p> </p>	<p>27</p> <p>はたらき 檸檬の働きについて知ろう</p> <p>ごはん </p> <p>ぎゅうにゅう </p> <p>とりにくのレモンソース</p> <p>しょうがあえ</p> <p>みそしる</p> <p> </p>	<p>28</p> <p>しょうなん 湘南ゴールドについて知ろう</p> <p>ピザトースト </p> <p>ぎゅうにゅう </p> <p>やさいのスープに</p> <p>しょうなんゴールドフルーツポンチ</p> <p> </p>	<p>29</p> <p>さんまについて知ろう</p> <p>ごはん </p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さんまのしおやき </p> <p>きりぼしだいこんのいために</p> <p>とんじる</p> <p> </p>