

10月 給食カレンダー

こんげつ きゅうしょく もく ひょう
今月の給食目標

まも しよくじ
マナーを守って食事をしよう

月	火	水	木	金	日
3	4	5	6	7	
ごはん さんまのみそ煮 野菜のからしあえ みぞれ汁	きのこうどん たこべったん なし梨	五穀ごはん 根菜の加-そぼろ煮 じゃことわかめのサゲ	ふきよせおこわ 擬製豆腐 ごまみそ汁	★お楽しみ給食 ガ-リックライ からあげ または とんかつ コーンサラダ ミネストローネ	
10	11	12	13	14	
スポーツの日	ミルクパン さつまいもグラ ベーコンと白菜 のスープ	きぬかさどん 衣笠丼 沢煮碗 抹茶豆乳ゼリー	五目あんかけ 焼きそば カルシウムビーンズ りんご	わかめごはん いわしのさんが焼き 細切り昆布あえ 真だくさん汁	
17	18	19	20	21	23
セサミトースト かぼちゃのチー 米粉マカロニサゲ	ごはん ひじきのふりかけ 筑前煮 みそドレサラダ	★食育の日 ちゃんぼん 海藻サラダ 春巻き	豚キムチ丼 トックと卵のス- なし梨	ごはん アジフライ 野菜の甘酢かけ 豚汁	カレーライス ツナサラダ レモンカッパゼリー
24	25	26	27	28	
振りかえ きゅうじつ 振替休日	ごはん さばの一味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ゆかりごはん 厚揚げと野菜の みそ炒め すまし汁 シャインマスカット	てや 照り焼き丼 人参トッピングサゲ 白いんげん豆のス-	たかな 高菜チャーハン 春雨スープ さつまいも・豆 小魚の揚げ煮	
31	<p>＜給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえはなんでしょう？＞ …正解は「にんじん」です。</p> <p>にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含みます。ビタミンAは、目や皮膚の健康に欠かせない栄養素で、不足すると暗い場所で物が見えにくくなります。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。</p>				

10/10 目の愛護デー

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん モロヘイア レバー ウナギ
ほうれん草 かぼちゃ キンダラ