


🍎 10月 給食カレンダー 🍌

こんげつ きゅうしよく もく ひょう
今月の給食目標

まも しよじ
マナーを守って食事をしよう

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|--|
| <div data-bbox="165 465 564 743" data-label="Complex-Block"> <p>10/10 目の愛護デー</p> <p>ビタミンAを多く含む食べ物</p> <p>にんじん モロヘイヤ ほうれん草 かぼちゃ レバー キンダラ</p> </div> <div data-bbox="587 472 1209 725" data-label="Text"> <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。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> </div> | | | | 1 |
| | | | | ごはん 鯖の韓国風焼き チョレギサラダ トックスープ |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ごはん いわしのさんが焼き 野菜のおかかあえ 真だくさん汁 | ごもく 五目あんかけ焼きそば カルシウムビーンズ かき 柿 | こぎつねごはん すき昆布のサラダ ひつつみ汁 | 給食はありません。 お弁当をもってきてね！  | ★お楽しみ給食 チーズパン 「からあげ」 または「ハンバーグ」 野菜ソテー ミネストローネ つぶつぶみかんゼリー |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ガーリックライス トマトのクリームチュー キャベツサラダ | きのごうどん じゃことわかめの サラダ かぼちー蒸しパン | うめ 梅じゃごごはん にく 肉じゃが煮 やさい 野菜のからしあえ | ★伊那市のりんご給食 さつまいもと きのごの加ーライス 大根の和風サラダ りんご | ふきよせおこわ 魚の竜田揚げ のっぺい汁 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| あき 秋のクリームパゲティ かいそう 海藻サラダ アセロラゼリー | ★食育の日 ごはん ひじきのふりかけ さけ 鮭のもみじ焼き やさい 野菜のごまあえ みそ汁 | ぶどうパン さつまいものグラタン もやしのサラダ パーコと白菜のスープ | ごはん いかのフリッスかけ ビーンソテー もやしのスープ | ぶたにく なま あ 豚肉と生揚げの みそ煮丼 やさい 野菜のごま酢あえ さつまいものみそ汁 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| シーフードピラフ ワイドビーンズサラダ ポルシチ | ゆかりごはん ちくせんに 筑前煮 みそドレサラダ | しょうゆ 醤油ラーメン はるま 春巻き だいこん から 大根のピリ辛づけ | おやこどん 親子丼 かみかみあえ いなか汁 | セサミトースト かぼちゃのシチュー コーンサラダ |