

◎今月の給食目標：こぼさず残さず  
きれいに食べよう

# 10月の給食献立表

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日・23日	10日・24日
給食	白菜と豚肉の味噌マヨ炒め かき玉汁	赤魚の煮付け 和え物 豆乳みそ汁	鶏のネギマヨポン酢炒め すまし汁	カレーライス サワー漬け	さつまいものかき揚げ おかか和え すまし汁	ナポリタンスパゲティ スープ
給食	白菜 豚肉 しめじ マヨネーズ 味噌、みりん、酒 鶏がらスープ にんにく、油 卵 豆腐 青ねぎ 出汁鰹 醤油、片栗粉	赤魚 生姜、醤油(濃) 三温糖、酒 白菜 人参 青ねぎ きゅうり 砂糖 醤油 小松菜 えのき、人参 油揚げ、煮干し 味噌、無調整豆乳	鶏肉 酒 人参 マヨネーズ 青ねぎ ボン酢 油 えのき 油あげ 水菜 出汁鰹 醤油	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 カレールウ 油 大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム、酢、砂糖 塩、油	ひじき ちくわ さつまいも 人参 天ぷら粉、油 ブロックリー 醤油(濃) 花かつお 豆腐 わかめ 青ねぎ 煮干し、味噌	スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン ウィンナー ケチャップ 油 わかめ 青ねぎ コンソメ 醤油 ごま油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
3時	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 バナナ 動物ビスケット	牛乳 フランクフルト	牛乳 蒸しパン	牛乳 オレンジゼリー	お菓子

★30日(金)はハロウィン。かぼちゃクッキーをつくります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日・29日	16日・30日	17日・31日
給食	鰹の煮付け みそ汁	鶏の照り焼き 和え物 すまし汁	切り干し大根 みそ汁	栗ごはん 鮭の塩焼き 海苔和え、すまし汁	豚肉と厚揚げの 卵とじ 酢の物	豚肉チャーハン 中華スープ
給食	鷹(かつお)短冊 さきかきごぼう いんげん 生姜 砂糖 醤油(濃) 酒 白菜 人参 油あげ 煮干し 味噌	鶏肉 醤油(濃) みりん 砂糖、生姜汁 もやし ピーマン ハム ボン酢、花かつお ほうれん草 えのき 出汁鰹 醤油	切干大根 人参 油揚げ うずらの卵 三温糖 醤油(濃) 油 じゃがいも 油揚げ 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し、味噌	むき栗 塩、昆布 鮭 塩 ほうれん草 人参 もみ海苔 砂糖、醤油 大根 人参 青ねぎ 出汁鰹、醤油	豚肉 厚揚げ ニラ 人参、玉ねぎ 卵 砂糖、醤油 出汁鰹、油 ほうれん草 もやし 醤油(濃) 砂糖、酢 ごま、ごま油	豚肉 人参 玉ねぎ 青ねぎ 卵 中華スープ 醤油、油 わかめ もやし ニラ 中華スープの素 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 きな粉団子	牛乳 りんご おかき	牛乳 焼き芋	牛乳 ヨーグルト	牛乳 焼きおにぎり	お菓子

## きゅうしょくしつより

### ～ 食欲の秋 ～

秋になると夏バテ気味だった体がみるみる元気を取り戻し、秋の豊かな食材を食卓に登場させることで食欲の秋を満喫してみてください。

◎10月10日は目の愛護デー

目の健康のために良い食べ物を取り入れ、目を大切にしましょう。

目に良いとされているビタミンには次のようなものがあります。

- ・ビタミンA・・・目の乾燥を防ぐ働きをよくしてくれます。(緑黄色野菜、レバー、バターなど)
- ・ビタミンB1・・・目の神経の働きを正常にしてくれます。(レバー、豚肉、うなぎ、麦など)
- ・ビタミンC・・・目の充血を防いでくれます。(緑黄色野菜、果実、サツマイモなど)

◎さつまいも・・・今月の給食にも出てくるさつまいもには食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維には腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えてくれるため、便秘予防に役立ちます。

今が旬のさつまいもを食べて食物繊維をとるようにしましょう。

