

◎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

★ 10/25 のお誕生日会は
ピンパ風どんぶり、スープ、
ぶどう です
おやつは オムレット です

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	9/30・28日	1日・15日・29日	2日・16日・30日	3日・17日・31日	4日・18日・11/1	5日・19日・11/2
給食	白菜と豚肉の味噌マヨ炒めかき玉汁	カツオの煮付けみそ汁	カレーライス サワー漬け	鶏の照り焼き 和え物 みそ汁	切干大根 すまし汁	(5日は 運動会) ナポリタンスパゲティ スープ
	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、塩、油 たまご 豆腐 青ネギ 出汁鰹 醤油、片栗粉	鰹(かつお)短冊 ささがきごぼう インゲン 生姜 砂糖 醤油(濃) 酒 豆腐 わかめ 青ネギ 煮干し 味噌	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 カレールー 油 大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム、酢 砂糖、塩、油	鶏肉 醤油(濃) みりん 砂糖、生姜汁 もやし ピーマン ハム ポン酢、花かつお じゃがいも 油揚げ 玉ねぎ、青ネギ 煮干し、味噌	切干大根 人参 油揚げ うずらたまご 三温糖 醤油(濃) 油 ほうれん草 えのき 出汁鰹 醤油	スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン ウインナー ケチャップ 油 わかめ 青ネギ 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 クロックムッシュ	牛乳 バナナ 動物ビスケット	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 オレンジゼリー 31日はカボチャ饅頭	牛乳 焼き芋	お菓子 (市販)

★5日(土)の運動会は、パン&ジュース&バナナの持ち帰り給食です。(運動会が延期の場合は、12日の給食も変更となります。)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	7日・21日	8日	9日・23日	10日・24日	11日・25日*	12日・26日
給食	さつまいものかき揚げ おかか和え すまし汁	赤魚の煮付け 和えもの 豆乳みそ汁	豚肉と厚揚げの 卵とじ 酢の物	栗ごはん 鯖の塩焼き 海苔和え、すまし汁	親子煮 みそ汁	卵チャーハン 中華スープ
	ひじき ちくわ サツマイモ 人参 天ぷら粉、油 ブロッコリー 醤油(濃) 花かつお 白玉麩 かまぼこ 出汁鰹 醤油	赤魚 生姜、醤油 三温糖、酒 白菜 人参 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	豚肉 厚揚げ ニラ 人参、玉ねぎ たまご 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	むき栗 塩、昆布 鯖(さば) 塩 ほうれん草 人参 もみ海苔 砂糖、醤油 大根 人参 青ネギ 出汁鰹、醤油	鶏肉 たまご タマネギ 人参 醤油 砂糖 油 白菜 人参 油揚げ 煮干し 味噌	たまご 人参 玉ねぎ 青ネギ 油 塩 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 りんご おかき	牛乳 きな粉だんご	牛乳 フランクフルト	牛乳 ももヨーグルト	牛乳 焼きおにぎり	お菓子 (市販)

きゅうしょくしつ より

秋の味覚を楽しみましょう

秋は実りの季節。暑さも和らぎ、子ども達野食欲も増していきます。
いも類、果実、魚、きのこ類など、おいしい食材がたくさんある季節。旬の食材には栄養も豊富です。
その中でも、サツマイモは食物繊維が豊富に含まれており、腸内の善玉菌を増やして、おなかの調子を整えて、便秘の予防にも役立ちます。 サツマイモは、今月の給食にも使用します。

★ 後半には、久世南農園のおいもほり大会で収穫したサツマイモを使用していきます。

10月10日は目の愛護デーって知ってました？

目の健康のために良い食べ物を食事にとりいれて、目を大切にしましょう。

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

