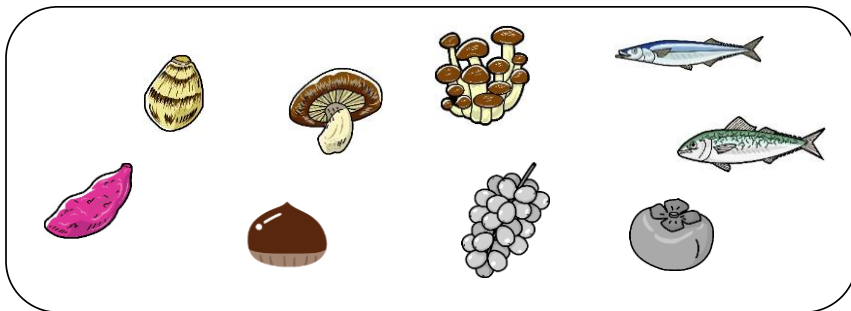


10月 きゅうしょくこんだて表

学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。	食育の日 10月は秋が旬のさつまいもと秋刀魚を使った『さつまいもごはん』と、『秋刀魚の竜田揚げ』です。		1日(木)十五夜 にじますのこめこあげ さとものにも むぎごはん とうふのすまじる	2日(金) パイン いかのこうらいやき キムチチャーハン トックスープ	
	5日(月) キャベツのソテー マーメイドチキン レーズパン ポテトスープ	6日(火) ふくじんづけ こまつなのソテー むぎごはん あきやさいカレー	7日(水) ちゅうかサラダ さつまいもとござかなのあげに ソフトめん きのこりちゅうかあんかけ	8日(木)いい歯の日 まめあじのからあげ みそあえ むぎごはん すまじる	9日(金)目の愛護デー ブルーベリーゼリー ハンバーグのおろしかけ やさいのいために むぎごはん さとものみそしる
	秋季休業日		13日(火) ちんげんさいのサラダ はるまき むぎごはん マーボーどうふ	14日(水) きりぼしだいこんのにつけ ちくわのいそべあげ うどんめん きつねうどんのしる	15日(木) ひじきのいために さんしょくそぼろ むぎごはん すまじる
	12日(月)	16日(金)食育の日 きよほう さんまのたつたあげ さつまいもごはん きのこじる	19日(月) ごぼうサラダ ミートボールのトマトに コッペパン はくさいスープ	20日(火) ぶたにくのしょうがいため こまつなのにびたし むぎごはん けんちんじる	21日(水) フルーツあえ ほうれんそうオムレツ こがたこめこパン ナポリタン
	26日(月) イタリアンサラダ かぼちゃココット くらパン あきやさいシチュー	27日(火) さけのみもじやき ごもく きんぴら むぎごはん あつあげのみそしる	28日(水) ヨーグルト さつまいもてんぷら こがたパン カレーうどん	22日(木) あつあげのにくみそかけ キャベツのゆかりあえ むぎごはん こんぶじる	23日(金) みかん はっほうさい むぎごはん ワンタンスープ
30日(金) ぶたにくとごうやどうふのこまあげ かき ひじきごはん いものこじる	29日(木) さばのしおやき ふきよせに むぎごはん かきたまじる	30日(金) ぶたにくとごうやどうふのこまあげ かき ひじきごはん いものこじる			

あき みかく た 秋の味覚を食べよう！

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、1年のうちでおいしく栄養価も高くなる時期のことです。この季節ならではのおいしさを味わいましょう。



米の収穫季節

日本の主食である米は各地で収穫の時期を迎えます。新米は香りがよく粘りがあり独特なうまみを楽しむことができます。給食で食べている米は岐阜県で栽培された「ハツシモ」という品種です。



栄養のある旬の食べ物を食べて、感染症になりにくい丈夫な体を作りましょう。



伝えよう日本の味

「目の愛護デー」

「10」という数字を横に倒すと、目と眉毛の形に見えることから、10月10日は、「目の愛護デー」となりました。

バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

◎ビタミンA◎

目の健康に欠かせない栄養です。不足すると、暗いところで見えにくくなります。にんじんなどの色の濃い野菜に多く含まれます。

◎アントシアニン◎

目の疲れを和らげます。ぶどう、ブルーベリー、なす、黒豆などに多く含まれます。