

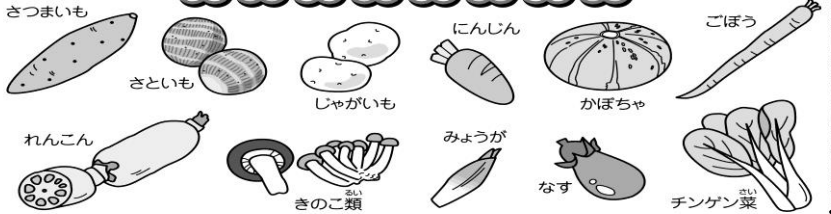
10月 きゅうしょくこんだて表

<p>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。</p> <p>〇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。</p>	<p>1日(火)</p> <p>ひじきのいために さんしょくそぼろ むぎごはん すましじる</p>	<p>2日(水)</p> <p>フルーツあんじんあえ あげぎょうざ こがたパン やきそば</p>	<p>3日(木)</p> <p>あつあげのにくみそかけ ほうれんそうのおかかあえ むぎごはん こんぶじる</p>	<p>4日(金)</p> <p>さわらのこうらいあげ ナムル キムチチャーハン ちんげんさいスープ</p>
	<p>7日(月)</p> <p>ごぼうサラダ ミートボールのトマトに ツイストパン はくさいスープ</p>	<p>8日(火) いい菌の日</p> <p>ひじきのつくだに さけのみみじやき ごもくまめ むぎごはん さといものみそじる</p>	<p>9日(水)</p> <p>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 きのこいりちゅうかあんかけ</p>	<p>10日(木) 目の愛護デー</p> <p>ブルーベリーゼリー ちくわのにしよくごまあげ こうやどうふのいために むぎごはん すましじる</p>
<p>14日(月)</p> <p>体育の日</p>	<p>15日(火)</p> <p>秋季休業日</p>	<p>16日(水)</p> <p>秋季休業日</p>	<p>17日(木)</p> <p>みかん マーボー豆腐 むぎごはん ワンタンスープ</p>	<p>18日(金) 食育の日</p> <p>かき ホキのたつたあげ さつまいもごはん きのこじる</p>
<p>21日(月)</p> <p>キャベツのソテー マーメレードチキン レーズンしよくパン ポテトスープ</p>	<p>22日(火)</p> <p>即位礼正殿の儀</p>	<p>23日(水)</p> <p>りんご きりぼしだいこんのにつけ かきあげ うどんめん きつねうどんのしる</p>	<p>24日(木)</p> <p>さばのしおやき ふきよせに むぎごはん かきたまじる</p>	<p>25日(金)</p> <p>ハンバーグのおろしあんかけ じゃがいものうまに むぎごはん あつあげのみそじる</p>
<p>28日(月)</p> <p>イタリアンサラダ いかのハーブやき くろパン あきやさいシチュー</p>	<p>29日(火)</p> <p>パイ はっほうさい むぎごはん わかめスープ</p>	<p>30日(水)</p> <p>ヨーグルト さつまいもチップ こがたパン カレーなんぼうどん</p>	<p>31日(木)</p> <p>あじのからあげ みそあえ むぎごはん いものこじる</p>	<p>食育の日</p> <p>10月はさつまいもを使った「さつまいもごはん」と、秋が旬の柿です。岐阜県でも栽培されています。</p>

旬の味 秋野菜を 食べよう

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など私たちの食卓に欠かせない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上に、一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ってみましょう。

秋に美味しい野菜



10/10 目の愛護デー

みなさんは、目を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など何かと目を使う機会が多いです。目の健康を意識して過ごしてみませんか？



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！寝る前には使わない。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



油といっしょにとると、体の吸収率がアップします。

伝えよう日本の味



《きのこ》

秋の味覚として親しまれているきのこは、切り株や木の根元に発生するので、「木の子」の名前が付けました。低カロリーながら、食物繊維を豊富に含む健康的な食品です。



《くり》

栗は、岐阜県でも東濃地方でたくさん栽培されています。栗さんとも有名です。栗は、ビタミンB1が米の4倍含まれています。

栗ご飯もおいしいですね。



《さつまいも》

さつまいもご飯や大学芋、天ぷらなど、学校給食でもいろいろな料理に登場します。糖質や食物繊維・カリウムなどが多く含まれています。

