

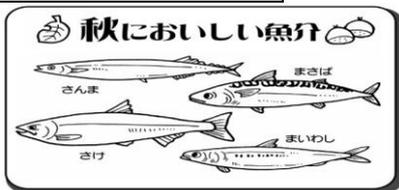


10月 給食献立表



各務原市立川島中学校

<p>3日(月)</p> <p>みかん 野菜のソテー ポイルウィンナー さつま芋蒸しパン コンソメスープ</p>	<p>4日(火)</p> <p>豚肉の生姜炒め 小松菜の煮びたし 麦ごはん けんちん汁</p>	<p>5日(水)</p> <p>味付小魚 フルーツ和え 野菜コロッケ 小型パン ナポリタン</p>	<p>6日(木)</p> <p>青梗菜のサラダ 春巻き 麦ごはん マーボー豆腐</p>	<p>7日(金) 目の愛護デー</p> <p>ブルーベリーゼリー 和風おろしハンバーグ 高野豆腐と野菜の炒め煮 麦ごはん 里芋の味噌汁</p>
<p>10日(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>11日(火)</p> <p>秋季休業日</p>	<p>12日(水)</p> <p>秋季休業日</p>	<p>13日(木)</p> <p>みかんゼリー 小松菜のソテー 麦ごはん ポークカレー</p>	<p>14日(金)</p> <p>巨峰 鯖の竜田揚げ さつま芋ご飯 きのこと汁</p>
<p>17日(月)</p> <p>ブルーベリージャム 鶏肉とトマトのチーズ焼き 食パン 白菜スープ</p>	<p>18日(火)</p> <p>ししゃもの磯辺揚げ みそ和え 麦ごはん 白玉麩のすまし汁</p>	<p>19日(水) 食育の日</p> <p>中華サラダ 大学芋 ソフト麺 きの中中華あんかけ</p>	<p>20日(木)</p> <p>キャベツの厚揚げの肉味噌かけ ゆかり和え 麦ごはん 昆布汁</p>	<p>21日(金)</p> <p>オレンジ 中華丼の具 麦ごはん ワンタンスープ</p>
<p>24日(月)</p> <p>イタリアンサラダ ほうれん草のオムレツ 黒パン 秋野菜シチュー</p>	<p>25日(火)</p> <p>鮭の紅葉焼き 五目きんぴら 麦ごはん 厚揚げの味噌汁</p>	<p>26日(水)</p> <p>ぶどうヨーグルト さつま芋のコーンもやし 天ぷら うどん麺 カレーうどんの汁</p>	<p>27日(木)</p> <p>さんまの塩焼き 吹き寄せ煮 麦ごはん かき玉汁</p>	<p>28日(金) いい歯の日</p> <p>柿 豚肉と高野豆腐のごま揚げ ひじきご飯 いものこ汁</p>
<p>31日(月)</p> <p>チーズ パンプキンサラダ ハニーマスタードチキン ツイストパン コーンポターージュ</p>	<p>～秋の味覚を知ろう～</p> <p>暑い季節を乗り越えて、涼しくなった秋は、夏バテしていた身体の調子を取り戻そうとして、食欲が出てきます。また、食べ物を、より一層美味しく感じます。秋は、さつまいもや、きのこ類など、多くの食べ物が収穫されます。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>あぶら 脂がのって魚介類がおいしくなる季節です。魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエンサン）は、脳の働きを良くし、EPA（エイコサペンタエンサン）は、血液をサラサラにします。</p> </div>			



さつまいも

加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

かき

甘柿と渋柿があり、渋柿は「干し柿」にしたたり、お酒に漬けたりします。

ぶどう

ぶどうの皮や種に目の疲れを和らげる「アントシアニン」がたくさん含まれています。

こめ

新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特の「うまみ」が楽しめます。

しいたけ

低エネルギーで食物繊維も豊富な「しいたけ」。独特のうまみがあります。

くり

岐阜県の銘菓「栗きんとん」の原材料としても有名です。

伝えよう日本の味

「目の愛護デー」 10月10日

「10」という数字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ることもあります。にんじん・かぼちゃ・ほうれん草などの色の濃い野菜や、たまご・うなぎ・レバーなどに多く含まれます。

◎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。