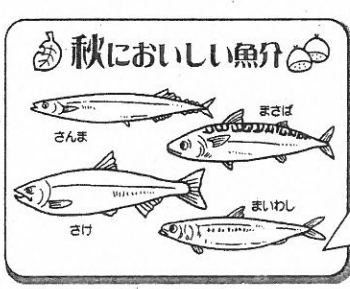


月	火	水	木	金
1 キャバツの汁 マ・マレード チキン 牛乳 コッパ パン ポテト スープ	2 ひじきサラダ ほうりん草 オムレツ 牛乳 むぎ ごはん ハッシュド ビーフ	3 塩長切揚げ オムレツ 牛乳 リゾット 中華 あんかけ	4 五目きんぴら 豚肉の生姜焼き 牛乳 麦ごはん 大根の 味噌汁	5 ナムルサラダ ホキの高滝揚げ 牛乳 キムチ チャーハン
8 体育の日	9 秋季休業日	10 秋季休業日	11 小松菜のおひたし 鶏のむね焼き 牛乳 ぶりかけ 麦ごはん すまし汁	12 中華サラダ 春巻 牛乳 麦ごはん マーボー 豆腐
15 キャバツの汁 いかの香り揚げ 牛乳 黒パン 秋野菜 の汁	16 小松菜とじゃがいもの煮えし 鶏のむね 牛乳 麦ごはん 里芋の 味噌汁	17 五目豆 手作りお味噌汁 牛乳 1食 うどん ホウ ウツの つゆ	18 いい歯の日 大根サラダ 焼きそば 牛乳 麦ごはん 八宝菜	19 食育の日 柿 牛乳 合鴨 鯖の竜田揚げ むぎ ごはん
22 切り干し根のサラダ 蓮根揚げ 牛乳 レズン パン ポーク ピンス	23 吹上寄せ煮 秋の魚の 塩焼き 牛乳 麦ごはん 白菜の 味噌汁	24 チンジャオロース 蕪エビシウマイ 牛乳 小麦 水餃子 ラーメン	25 おみかん じゃがいもの旨煮 三色そば (鮎、四) 牛乳 麦ごはん きのこ汁	26 五色あえ 厚揚げの肉味噌 牛乳 麦ごはん 秋の 味噌汁
27 ごぼうサラダ ミニボールの汁 牛乳 いんげん 炒め 食パン 白 スープ	30 ゆかりあえ かほはぎの 天ぷら 牛乳 麦ごはん 鯛焼	31 カラメルポテト キーマカレー 牛乳 食パン わかめ スープ		

学校給食は「健康で豊かな学校給食支援事業」により、県・市・JAグループの一部助成金を受けています。

あき みかく し
～秋の味覚を知ろう～

「実りの秋」
秋はさつまいもやきのこ類など。たくさんの食べ物
が収穫されます。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



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は脳の働きをよくすると言われています。

伝えよう日本の味
10月10日
「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。

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。