



令和4年10月 定時制給食予定献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
わかめご飯 牛乳 揚げ出し豆腐 五目きんぴら 味噌汁	ご飯 牛乳 いわしフライ 切り干しサラダ けんちん汁	オムライス ジョア ビーンズサラダ 具たくさんスープ	ご飯 牛乳 ウインナーと野菜の カレーソテー 和風サラダ 味噌汁	枝豆ご飯 牛乳 鱈のおろし煮 ごまみそ和え 月見汁 お月見デザート
10	11	12	13	14
スポーツの日	ご飯 牛乳 豚肉と春雨の カラフル炒め ごま和え 味噌汁 ブルーベリーゼリー	肉うどん 牛乳 コロコロ煮 大学芋	ゆかりご飯 牛乳 さつまいもコロケ ごま塩和え 味噌汁	ソースカツ丼 牛乳 大根サラダ 味噌汁 オレンジ
17	18	19	20	21
カレーライス 飲むヨーグルト 海藻サラダ 野菜スープ	ご飯 牛乳 肉野菜炒め ごまだれサラダ 味噌汁	豚焼肉ビビンバ風丼 牛乳 わかめときのこのスープ レモンゼリー	ご飯 牛乳 南瓜のカマンベール チーズコロケ おかか和え 豚汁	代休
24	25	26	27	28
ご飯 牛乳 油淋鶏 中華サラダ わかめスープ	ミートソーススパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 豚肉とごぼうのさっと煮 コーンサラダ 味噌汁	ご飯 牛乳 焼きビーフン 餃子ロール 中華スープ	ご飯 牛乳 鮭の南蛮漬け マヨおかか和え 味噌汁
31				
ご飯 牛乳 ポークビーンズ マスタードサラダ たまごスープ かぼちゃクリームもち ハロウィン				

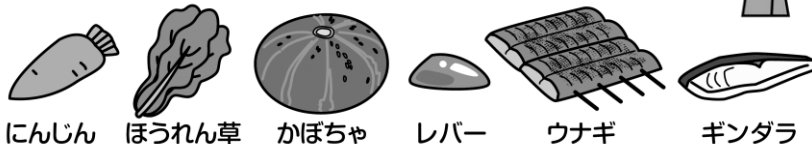
※予定している献立は学校行事や食材の都合等で変更になることがあります。
10月分平均栄養量 742 kcal 食塩相当量 2.5 g

目の健康に **ビタミンA** を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。

何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



見えにくい...

10月11日(火)の給食は「目の愛護デー」メニューです。



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

☆10月8日(土)は十三夜! 10月7日(金)の給食は「十三夜」メニューを提供する予定です☆