


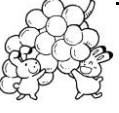



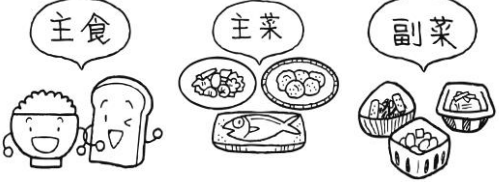


給食だより10月



10月の予定献立表

平成30年度佐賀県立唐津商業高等学校校定時制

月	火	水	木	金
<p>10月10日は 目の愛護デー</p> 		<p>4 開講式 ごはん・牛乳 きのこカレー 野菜サラダ デザート 福神漬け</p>	<p>5 ごはん・牛乳 魚の竜田揚げ こんにゃくの炒め物 三色和え 豆腐のみそ汁</p>	
<p>8 体育の日</p> 	<p>9 ごはん・牛乳 和風ハンバーグ 小松菜のソテー 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁</p>	<p>10 ごはん・牛乳 麻婆豆腐 大根と水菜のサラダ 中華スープ</p>	<p>11 ごはん・牛乳 手羽元の煮物 春雨のサラダ すまし汁</p>	<p>12 ごはん・牛乳 魚のマヨネーズ焼き さといものおかか煮 ごぼうのみそ汁 ゼリー</p>
<p>15 秋の幸ごはん・牛乳 焼き魚 白和え さつまいものみそ汁</p>	<p>16 ごはん・牛乳 スパニッシュオムレツ ひじき炒め 大根とベーコンのスープ</p>	<p>17 ごはん・牛乳 鶏の照り焼き キャベツともやしのソテー ごま和え じゃがいものみそ汁</p>	<p>18 ごはん・牛乳 魚のフライ えのきの酢の物 芋の子汁</p> 	<p>19 親子丼 牛乳 ひじきのサラダ ビーフンスープ</p> 
<p>22 ごはん・牛乳 ちくわの二色揚げ 小松菜のおひたし 豚汁</p> 	<p>23 中華丼・牛乳 シュウマイ 豆腐とわかめのスープ</p>	<p>24 ごはん・牛乳 鶏のから揚げ フライドポテト ナムル オニオンスープ</p>	<p>25 ごはん・牛乳 いわしの梅煮 アーモンド和え みそ汁</p> 	<p>26 月見うどん 牛乳 ゆかりご飯 じゃこサラダ</p>
<p>29 にんじんご飯・牛乳 厚揚げの野菜あんかけ きゅうりとちくわ酢の物 さつまいものみそ汁</p> 	<p>30 スパゲティナポリタン 牛乳 海藻サラダ きのこのかきたま汁</p>	<p>31 ハロウィンの献立 ごはん・牛乳 鶏肉の照り煮 ツナサラダ パンプキンスープ ゼリー</p>	<p>主食 主菜 副菜</p> 	

目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、
なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

今月の給食の目標は「**栄養と健康について知ろう**」です。

健康な体と心は栄養バランスのよい食事から

偏った食事や食生活は、体調不良や生活習慣病などの病気を招きます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくります！

○ 1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を決まった時間にとることは生活リズムを整える上でも大切です。まずは朝食をとること、給食を毎日きちんと食べることに気をつけてみましょう。