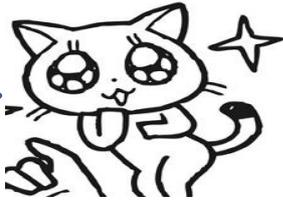


給食だより10月



10月の予定献立表

令和2年度佐賀県立唐津商業高等学校校定時制

月	火	水	木	金
<p>今年の十五夜は10月1日です。 きれいにみえるといいですね！</p>		<p>10月10日は 目の愛護デー</p> 		

<p>5 開講式</p> <p>きのこカレー・牛乳 野菜サラダ 福神漬け デザート</p>	<p>6</p> <p>ご飯・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 果物</p>	<p>7</p> <p>ご飯・牛乳 いわしの梅煮 ごぼうのアーモンド和え さつまいものみそ汁</p>	<p>8</p> <p>ご飯・牛乳 麻婆豆腐 ツナサラダ 中華スープ デザート</p>	<p>9</p> <p>にんじんご飯・牛乳 豚肉となすの炒め物 そうめん汁 とうもろこし</p>
<p>12</p> <p>ご飯・牛乳 鶏の照り焼き 切り干し大根のごま和え ビーフンスープ ゼリー</p>	<p>13</p> <p>高菜ご飯・牛乳 厚揚げの野菜あんかけ きゅうりの和え物 なめこのみそ汁</p>	<p>14</p> <p>スパゲティナポリタン 牛乳 海藻サラダ きのこのかきたまスープ ゼリー *セレクト</p>	<p>15</p> <p>ご飯・牛乳 魚のフライ 春雨の酢の物 芋の子汁</p>	<p>16</p> <p>親子丼 牛乳 ひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁 果物</p>
<p>19</p> <p>ご飯・牛乳 和風ハンバーグ 小松菜のソテー えのきのゴマネーズ和え 厚揚げのみそ汁</p>	<p>20</p> <p>月見うどん 牛乳 ゆかりご飯 じゃこサラダ デザート</p>	<p>21</p> <p>ご飯・牛乳 さんまの甘露煮 春雨のサラダ すまし汁 蒸しパン</p>	<p>22</p> <p>中華丼 牛乳 シュウマイ 豆腐とわかめのスープ デザート</p>	<p>23</p> <p>ご飯・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>26</p> <p>ご飯・牛乳 魚のマヨネーズ焼き 里芋と大根のそぼろ煮 ごぼうのみそ汁</p>	<p>27</p> <p>ピビンバ丼 牛乳 ハンサンスー わかめスープ 果物</p>	<p>28</p> <p>ご飯・牛乳 ちくわの二色揚げ 小松菜のおひたし 豚汁 デザート</p>	<p>29</p> <p>ご飯・牛乳 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め 大根と水菜のサラダ コーンスープ</p>	<p>30</p> <p>キーマカレー 牛乳 クラゲの酢の物 福神漬け フルーツヨーグルト</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。