

給食だより10月



10月の予定献立表

令和3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>6 開講式</p> <p>きのこカレー・牛乳 野菜サラダ デザート 福神漬け</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>にんじんご飯・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</p>	
<p>11</p> <p>ご飯・牛乳 鶏肉のマスタード焼き 高野豆腐の卵とし 豚汁 果物</p>	<p>12</p> <p>ご飯・牛乳 麻婆豆腐 ツナサラダ 中華スープ</p>	<p>13</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>14</p> <p>親子丼 牛乳 ひじきのサラダ すまし汁 果物</p>	<p>15</p> <p>ご飯・牛乳 魚のフライ 切り干し大根のごま和え 芋の子汁</p>
<p>18</p> <p>肉うどん 牛乳 ゆかりご飯 じゃこサラダ デザート</p>	<p>19</p> <p>ご飯・牛乳 ちくわの二色揚げ シャーマンポテト 大根と水菜のサラダ コーンスープ</p>	<p>20</p> <p>中華丼 牛乳 手作りシュウマイ 豆腐とわかめのスープ ゼリー</p>	<p>21</p> <p>ご飯・牛乳 さんまの甘露煮 春雨のサラダ 肉団子のみそ汁</p>	<p>22</p> <p>キーマカレー 牛乳 クラゲの酢の物 フルーツヨーグルト 福神漬け</p>
<p>25</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>26</p> <p>ご飯・牛乳 鶏のから揚げ フライドポテト ナムル ビーフンスープ</p>	<p>27</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>28</p> <p>ご飯・牛乳 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め 小松菜のおひたし チゲ風みそ汁</p>	<p>29</p> <p>ご飯・牛乳 和風ハンバーグ ほうれん草のソテー えのきのゴマネーズ和え 厚揚げのみそ汁</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、
ほうれん草など

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れます！

○ 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。