







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>秋の幸カレー・牛乳 野菜サラダ デザート 福神漬け</p>	<p>7</p> <p>ご飯・牛乳 さんまのみぞれ煮 ごぼうのアーモンド和え さつまいものみそ汁</p>
<p>10 スポーツの日</p> 	<p>11</p> <p>親子丼 牛乳 ひじき炒め なめこのみそ汁 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>ご飯・牛乳 魚のフライ きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁</p>	<p>14</p> <p>肉うどん 牛乳 ゆかりご飯 じゃこサラダ デザート *セレクト</p>
<p>17</p> <p>ご飯・牛乳 鶏肉のマスタード焼き 春雨のサラダ コーンスープ 果物</p>	<p>18</p> <p>ご飯・牛乳 ちくわの二色揚げ ジャーマンポテト 大根と水菜のサラダ チゲ風みそ汁</p>	<p>19</p> <p>なすとひき肉のスパゲティ 牛乳 海藻サラダ かきたまスープ ゼリー</p>	<p>20</p> <p>ご飯・牛乳 いわしの梅煮 高野豆腐の卵とじ かぼちゃのみそ汁</p>	<p>21</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 豚汁</p> 
<p>24</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>25</p> <p>ご飯・牛乳 鶏肉のから揚げ フライドポテト ナムル ビーフンスープ</p>	<p>26</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 デザート</p> 	<p>27</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 厚揚げのみそ汁</p>	<p>28</p> <p>キーマカレー 牛乳 くらげの酢の物 フルーツヨーグルト 福神漬け</p>
<p>31</p> <p>にんじんだ飯・牛乳 スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ パンプキンスープ</p>	*太字はリクエストメニュー			



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。