



【今月の給食目標】



目のはたらきを助ける
食べ物をとろう！

10/10 目の愛護デー



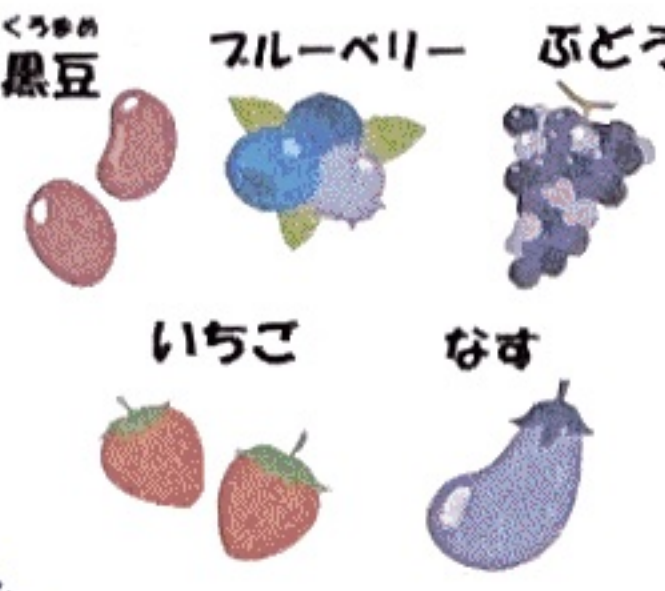
皆さんは”目”を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が、年々増えています。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を意識して過ごしてみましょう。



【ビタミンAの多い食べ物】



【アントシアニンの多い食べ物】



☆今月のカミカミメニュー☆
18日(水)

鶏とごぼうの甘からあげ

♪食育の日のメニュー♪
19日(木)

チリピーンズドッグ
かぼちゃたっぷりシチュー



2日(月) ホイコーロー 回鍋肉 コーンシュウマイ わかめスープ	3日(火) チキンカツ きんぴらごぼう とうにゅうじる 豆乳汁 プチゼリー(りんご)	4日(水) いわしの味噌煮 こうやとうふ 高野豆腐の卵とじ そうめん汁	5日(木) 鶏肉のラタトゥイユ サラダ マカロニスープ	6日(金) きむたくご飯 さばの生姜焼き 野菜のみそ汁
9日(月) スポーツの日	10日(火) かぼちゃ挽肉フライ ひじき豆 かす汁 プルーン	11日(水) シーフードカレー チキンサラダ	12日(木) 野菜ラーメン いろいろサラダ(ツナ) スライスチーズ	13日(金) 鶏のさっぱり照り煮 ごもく豆 豚汁
16日(月) ミニ春巻き パンバンジー 担々スープ	17日(火) あじのピリ辛焼き キャベツのごま炒め さつまいものみそ汁	18日(水) 鶏とごぼうの甘からあげ 大豆和え すまし汁	19日(木) チリピーンズドッグ かぼちゃたっぷりシチュー	20日(金) 豆腐チャンプル だし巻き卵 切り干し大根のみそ汁
23日(月) ビビンバ トックスープ プチゼリー(洋梨)	24日(火) ポークチャップ おからサラダ コンソメスープ	25日(水) マーボー豆腐 麻婆豆腐 もやし和え フルーツミックス	26日(木) 鶏肉の塩だれ炒め 春雨スープ	27日(金) いわしの梅煮 筑前煮 白菜のみそ汁
30日(月) 振替休日	31日(火) 半日授業	食欲の秋	旬の食べ物	