



10月 きゅうしよくだより



弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
1 ごはん 揚げだし豆腐 キャベツのゆかり和え じゃがいものみそ汁 牛乳	2 ごはん しゅうまい チンジャオロースー チンゲン菜の中華スープ 牛乳 シュウマイは1人3個です	3 ごはん いわししょうが煮 白菜の辛子和え もやしとりのりのみそ汁 牛乳	4 ☆ミートソーススパゲッティ カリフラワーサラダ たまごスープ 牛乳	5 焼き鳥丼 ほうれん草のごま和え 干切り野菜のみそ汁 牛乳
8 体育の日 	9 ごはん メンチカツ 健康サラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳	10 ごはん さんまもみじおろし煮 きのこの炒め物 豆腐となめこのみそ汁 牛乳 小学校休業日	11 コッペパン 鶏肉のトマト煮 オニオンサラダ ポトフ 牛乳	12 ゆかりごはん つくねスティック 差わかめの炒め煮 ほうれん草のみそ汁 牛乳
15 ごはん ちくわ金平 きゅうりの酢のもの さつまいも汁 牛乳	16 ごはん ケチャップポークソテー コールスローサラダ オニオンスープ ジョアブルーベリー	17 ごはん 鮭のチャンチャン焼き 白菜のり和え 切干大根のみそ汁 牛乳	18 かき揚げうどん いんげんの和え物 りんご 牛乳	19 きのこごはん 厚焼玉子 もやしとちくわの和え物 キャベツのみそ汁 牛乳
22 ごはん 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ チンゲン菜の中華スープ 牛乳	23 ごはん 鶏フライ やさいのごま酢和え かぶのみそ汁 牛乳	24 ごはん きのこ信田煮 みそ金平 煮うどんのすまし汁 牛乳	25 こめこ米粉パン フランク 蒸し野菜サラダ パンプキンスープ 牛乳	26 チキンカレー 福神漬 フルーツデザート 牛乳
29 ごはん 豚肉しょうが焼き 小松菜の煮浸し いんげんのみそ汁 牛乳	30 ごはん さば黒酢あんかけ 大根の和え物 厚揚げのみそ汁 牛乳	31 ごはん かぼちゃコロッケ ハロウィンサラダ トマトスープ 牛乳	<h2>米を食べていますか？</h2> <p>米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンや麺類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。</p>	

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。
4日のミートソーススパゲッティは10月生まれのリクエストメニューです。
◆は栄養士訪問予定日です。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は『目の愛護デー』です。目がつかれると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日ごろから栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



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、ほうろくそなど

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。