

給食だより 10月号



(毎月19日は食育の日)

令和5年度 高岡市立西条小学校

10月10日は「目の愛護デー」です。10・10を横にして見ると、人の目と肩に見えるからだそうです。目の健康を守るために制定されました。毎日長時間使う目の健康を考えましょう。目にいい食品は何でしょうか。皆さん、わかりますか？

タブレットの見過ぎにも注意しよう！



目の健康を保つための「ビタミンA」

目の疲労回復に効果のある「アントシアニン」

ビタミンA

にんじん・ほうれんそう
かぼちゃ・うなぎ
チーズ・さつまいも

アントシアニン

ブルーベリー・いちご
くろまめ・なす・あかしそ
いんげんまめ

知っていますか?? お米のこと

「新米」この時期によく耳にする言葉ですね。「新米」と表示されるものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。沖縄を除くほとんどの地方で秋に米を収穫します。

☆新米の特徴☆

- ①水分量が多い
- ②つやがある
- ③やわらかい
- ④ねばりがある
- ⑤香りがよい

お米が出来上がるまでにはとても長い月日と人の労力が必要です。簡単にできるものではありません。育てて下さった方にも、自然の恵みにも感謝していただきましょう。給食に「富富富の新米」が登場する日も近いです。楽しみにしててくださいね。

10月の予定献立表

ひ	ようび	しゅしょく	ふくしょくこんだて	kcal
2	げつ	ごはん	いかのかりんあげ、こまつなのオイスターいため みそけんちんじる、てづくりふりかけ	675
3	か	しょくパン	コーンエッグ、フルーツあえ、あきのミネストローネ、ヨーグルト	661
4	すい	あかまい ごはん	ふくらぎのしょうがやき、おひたし、かたかごに りんご	646
5	もく	しょくパン	かわりミートローフ、さつまいものパイに きゃべつのもちもちスープ、いちごジャム	677
6	きん	げんりょう ごはん	ぶたにくとだいずのみそがらめ、しそあえ ごもくラーメン、ほしプルーン	725
11	すい	ごはん	あかうおのたつたあげ、きりぼしだいこんのいために はくさいなべ、アップルシャーベット	655
12	もく	しょくパン	セルフサンド、やさしいサラダ、とうもろこしのスープ、スライスチーズ	604
13	きん	ごはん	さばのとうばんじゃんやき、ちんげんさいのいためもの あつあげとやさいのうまに	651
16	げつ	ごはん	えびシューマイ、バンサンスー、かんこくふうにくじゃが ピーチシャーベット	645
17	か	1/2 コッペパン	なっばコロケ、かぶのゆずサラダ、ソフトめんのみートソースかけ	689
18	すい	ごはん	ハンバーグのきのこあんかけ、キャベツのこんぶづけ たまねぎのみそしる、あじつけごさかな	619
19	もく	ごはん	たかおかげんきビビンバどん、わかめスープ とうにゅうプリン	629
20	きん	ごはん	ししゃものフライ、はりはりあえ、すきやきに	662
23	げつ	むぎごはん	きのこのハヤシライス、たまごのベーコンまき、ひじきサラダ	649
24	か	あげぱん	あらびきウインナー、ブロッコリーサラダ、たまごスープ	600
25	すい	ごはん	あげだしどうふのごまだれ、かぶのいろとり、ぶたじる ぶどうゼリー	632
26	もく	こめこパン	しろみぎかなのフライ、コーンポテト、ビーフンスープ、みかん	661
27	きん	ごはん	さけのしおやき、にんじんしりしり、もずくのみそしる あおりんごゼリー	649
30	げつ	ごはん	げんげのからあげ、ほうれんそうのごまみそ、さといものそばろに メロンゼリー	643
31	か	コッペパン	ぶたにくのりんごソースに、ポイルやさしい ハロウィンおばけスープ、かぼちゃプリン	631

* 毎回牛乳(200ml)がつかます。都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。