



10月の給食だよ!

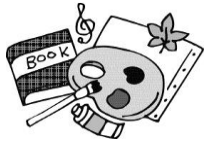


平成26年度6号
川口工業高校定時制

秋本番。過ごしやすい季節になりました。

運動・旅行・読書など…何かをするのに絶好の時期です。また、“実りの秋”と言われるように多くの食材が旬を迎える時期でもあります。

秋の恵みで、体も心も豊かにし、寒い冬を迎える準備をしましょう。



目を大切にしよう!

10月10日は“目の愛護デー”です。ずーっと携帯ゲームやスマホをやっていませんか?

目を使いすぎたり、疲れ目のままにするのは危険! 視力が低下するだけでなく、頭痛や肩こり、吐き気など思わぬ不調が出ることがあります。目は一生もの、大切にしてくださいね。

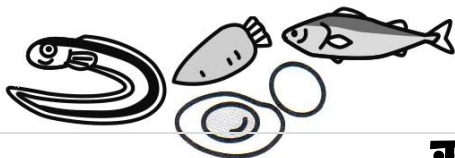
目を休ませよう!



“1時間に10分”
を目安に
目を休ませて
あげてください

目に良い食べ物をとろう!

・ビタミンA…目の健康に欠かせないビタミン(ウナギ, たまご, 色の濃い野菜など)



・アントシアニン…青紫色の色素, 目の疲労回復
(ブルーベリー, ナス, 黒豆など)



平成26年度 10月の献立

月	火	水	木	金
		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 中華丼 中華風コーンスープ こんにゃくサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 肉豆腐 ササミともやしナムル 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 タンドリーチキン 五目きんぴら
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 栗ご飯 みそ汁 筑前煮 シルバーサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 サンマのみぞれかけ 野菜炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ハヤシライス コーンスローサラダ グレープゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 フライの盛り合わせ 千草和え 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 チーズオムレツ ほうれん草のソテー
13	14	15	16	17
体育の日	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 コンソメスープ きのこソースハンバーグ あおのりポテト 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 みそ汁 フライの盛り合わせ 棒々鶏サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 しっぽうどん 野菜と焼豚の味噌マヨ 焼きおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 鶏とさつま芋の甘辛煮 もやしサラダ
20	21 中間試験	22 中間試験	23 中間試験	24
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 サケの黄金焼き チャプチェ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豆腐のほろほろ丼 みそ汁 浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カレーうどん えびマヨサラダ はちみつレモンゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 鶏ごぼうピラフ じゃがベースープ カステラ 	遠足
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 ポークソテー ミニグラタン 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 八宝菜 中華サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 吉野汁 サバの味噌煮 さつま芋サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 みそ汁 鶏肉の香味焼き がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 チキンライス 千切りスープ かぼちゃケーキ

食材等の都合により献立を変更することがあるので予めご了承下さい。

今月の平均エネルギー数値:

エネルギー797kcal 蛋白質32.6g 脂質26.0g 炭水化物110.4g 塩分3.3g