



10月給食たより



平成30年 6号
川口工業高校定時制

10月10日は目の愛護デーです

目の愛護デー



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

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、近視になる生徒が年々増えています。目の健康を意識して過ごしま

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



ギンダラ



ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草」など緑黄色野菜

うなぎ

レバー



平成30年度 10月の献立

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん チキンソテーマトソースがけ スパゲッティサラダ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 豆腐とエビの塩炒め 青菜のツナ和え ワンタンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 煮込むハンバーグ からし和え みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 きのこベーコンのトマトスパゲッティ カニ風味サラダ モロヘイヤスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん さばのみそ煮 五目野菜いため すまし汁
8	9	10	11	12
体育の日	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 麻婆春雨 キャベツのサラダ にら玉スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 鮭の黄金焼き かりかりれんこん さつま汁 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 豚肉のBBQソース ひじきの炒り煮 みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん ささみフライ マセドアンサラダ ミネストローネ
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 酢豚 春雨サラダ 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カレードリア 野菜スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 白身魚のパン粉焼き かぼちゃの炒め煮 吉野汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ソーセージライス 白菜のスープ プリン
22早出し	23早出し	24早出し	25早出し	26
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん さわらの幽庵焼き ひき菜炒り みそ汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ソース焼きそば 白菜と肉団子のスープ かりんとうまんじゅう 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豚丼 小松菜のじゃこ炒め みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カルボナーラスパゲッティ かぶのスープ ゼリー 	給食なし
29	30	31	※食材の都合により献立を変更することがあります。予めご了承ください。 エネルギー811kcal たんぱく33.2g 塩分3.0g	
<ul style="list-style-type: none"> ジョア カレーライス 海藻サラダ コンソメスープ 	給食なし	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のソテー トマトと卵のスープ かぼちゃデザート 		