



Main table with columns for Date (日付), Dish Name (こんだてめい), Main Ingredients (主な働きと材料名), and Nutritional Values (小学校, 中学校). Rows include various meals like 'Gohan' (ごはん), 'Coppa Pan' (コッパパン), and 'Mushiko Gohan' (むぎごはん).

地元でとれた食材は、太字にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準

Table with 2 columns: 小学校 (650, 26.8) and 中学校 (830, 34.2).

【今月の献立について】

- ◎季節の食材として、「しめじ」「えのきたけ」「しいたけ」「さつまいも」「くり」「りんご」等を献立に取り入れており、「さつまい」「秋の含め煮」を予定しています。
◎10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、10月7日(木)に目の働きを助ける「ビタミンA」を多く含む「キャロットポタージュ」と「ツナサラダ」をつけています。
◎13日(水)は後期最初の献立に、子どもたちに大人気の「きのこカレー」とデザートに「りんご」をつけています。
◎食育の日(毎月19日)の献立として、県産産のほうれん草を使った「せん切り野菜のスープ」、県産産の大豆を使った「チリコンカン」、「みかん」を実施する予定です。



10月10日は 目の愛護デー



毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、目の健康に良い、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、うなぎなどの食べ物を取り入れて、健康な目を保ちましょう。

