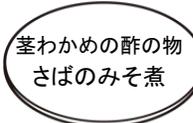
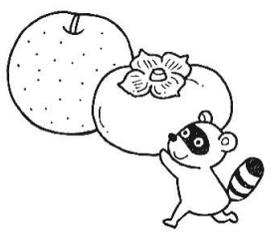
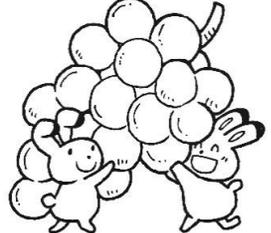
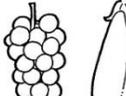


10月はいぜん表 (A)

佐世保市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
フルーツムース 1  大学豆 コッペパン わんたん汁  	2  小松菜のおかか炒め ごはん 肉じゃが  	3  茎わかめの酢の物 さばのみそ煮 ごはん 白玉団子汁  	ブルーベリージャム 4  キャベツときのこのソテー タラの香草焼き 食パン キャロットポタージュ  	5 終業式  
8 体育の日 	9 始業式 	10 いわしは多めに 入っています。  もやしときゅうりのナムル いわしの梅の香揚げ 3ごずつ ごはん 家常豆腐  	りんご 11  キーマカレー ナン ラビオリのスープ  	12 みかん  浦上そぼろ しと味ひじき 麦ごはん 春雨汁  
15 1食ケチャップ  ブロッコリーサラダ オムレツ コッペパン ポトフ  	16 納豆  豚肉のしょうが炒め ごはん 魚そうめん汁  	17  切干大根の酢の物 ごはん 豆腐の中華煮  	18 グレープフルーツ  チーズポテト コッペパン ミネストローネ  	19  れんこんのきんぴら 肉シュウマイ 2ごずつ ごはん けんちん汁  
22  りんごサラダ 黒砂糖パン さつまいもシチュー  	23  昆布あえ 厚焼卵 ごはん 肉みそおでん  	24 みかん  カラフルサラダ 麦ごはん ハヤシライス  	25  コールスローサラダ 魚のレモンソース はいがパン イタリアンスープ  	26  おひたし きびなごの天ぷら 3ごずつ きのごはん 鶏ごぼう汁  
29  スパゲティソテー タンドリーチキン 米粉パン チンゲン菜のスープ  	30  かおりあえ あじの塩麴焼き ごはん 豚汁  	31  塩もみきゅうり ふんわり野菜揚げ 2ごずつ ゆかりごはん 五目うどん  	10月10日は目の愛護デーです  目☆皮膚☆粘膜の健康を保つ！ ビタミンA ビタミンAは目の働きをよくし、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。不足すると、暗いところで視力が低下する夜盲症になったり、感染症にかかりやすくなったりします。成長期には成長障害を引き起こす場合がありますので要注意。ただ、とりすぎると頭痛や吐き気などの副作用があります。	
タンドリーチキンは、インド料理のひとつです。ヨーグルトと香辛料に漬け込んだ	あじの漁獲量全国ランキング(平成27年)によると、長崎県が1位で全国の約	うどんには「かけうどん(素うどん)」「ざるうどん」「釜揚げうどん」「ぶっかけど	アントシアニン ブルーベリーやぶどうなどに多く含まれている紫色の色素成分です。目の働きをよくしたり、血圧の上昇を抑えたりする働きがあります。   	

鶏肉を、つぼ型のかまど(タンドリー)で焼いたものです。

42%を占めています。家庭でもぜひ食べてほしい魚です。

ん」など様々な調理方法や食べ方がありますが、給食は「煮込みうどん」です。

過剰症も起こるため気をつけましょう。

