

令和3年度

# 10月給食だより

	曜	行事	献立名
1	金		牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ コーン玉スープ オレンジ
4	月	命を守る訓練	牛乳 麦ごはん 鰯の梅煮 昆布和え ポテトサラダ 大根としめじの味噌汁 りんご
5	火	前期末考査(～8日)	牛乳 ハヤシライス 焼きウインナー 海藻サラダ アシドミルク
6	水		牛乳 麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 白菜スープ みかんゼリー
7	木		牛乳 麦ごはん つくねの甘酢あん かおり和え こんにゃくのきんぴら 豆腐とえのきの味噌汁 パイナップル
8	金		牛乳 食パン チョコクリーム 鯖のトマトソースがけ グリーンサラダ ABCスープ オレンジ
11	月		【目イキキ献立】牛乳 麦ごはん 秋刀魚のみぞれ煮 おかか和え 南瓜の煮物 里芋と舞茸の味噌汁 ブルベリーゼリー
12	火		牛乳 五目醤油ラーメン 厚焼きたまご バンサンスー りんご
13	水		牛乳 麦ごはん 白身魚フライ 添えブロッコリー スパゲティサラダ ミネストローネ
14	木		牛乳 中華飯 しゅうまい 中華和え わかめスープ 杏仁プリン
15	金		牛乳 麦ごはん 鶏肉のオーロラソース 和風サラダ かきたま汁 パイナップル
18	月		牛乳 麦ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ なめこの味噌汁 お月見ゼリー
19	火		牛乳 麦ごはん ししゃものカレー揚げ 磯香和え 切干大根の煮物 白菜とえのきの味噌汁 みかん
20	水		牛乳 焼きそば 小型パン 春巻き 青梗菜の和え物 チーズ 秋映えりんご
21	木		牛乳 麦ごはん 鯖のマスタード焼き 小松菜ともやしのおかか和え 大根と厚揚げの煮物 きこのすまし汁 パイナップル
22	金	三者懇談(～28日)	牛乳 プルコギ丼 ナムル キムチスープ アーモンドフィッシュ
25	月		牛乳 麦ごはん ウインナーのチリソース キャベツのサラダ 卵スープ 秋映えりんご
26	火		牛乳 さつま芋ごはん 鰯の蒲焼き ごま和え みぞれ汁 オレンジ
27	水	歯科検診	牛乳 かきたまうどん ちくわの磯部揚げ ゆかり和え じゃが芋のそぼろ煮 カスタードプリン
28	木		牛乳 麦ごはん 南瓜ひき肉フライ 干草和え 昆布豆 豆腐としめじの味噌汁 ぎふだもりんごゼリー
29	金	ふるさと教育	◇給食はありません◇

## 【岐阜県定時制高校給食目標】

## 食を大切にしましょう

太垣商業高等学校定時制

給食予定日数：20日



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、食事に来るのが遅くて食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればす

ごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考慮して作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

## 10月 食品ロス削減月間



## 10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえど何でしょう？ ...正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考え

### ビタミンAを多く含む食べ物



- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に用いられる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「ほしじるし」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつきます。