



# 10月給食だより

曜	行事	献立名
2月	後期始業式(1限)	牛乳 麦ごはん プリ辛肉豆腐 南瓜サラダ ジャが芋とわかめの味噌汁 りんご
3火		牛乳 麦ごはん 八宝菜 フライドポテト 春雨スープ オレンジ
4水		牛乳 麦ごはん 鰯の梅煮 ひじきのごまマヨ和え 小松菜の炒め物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ぎふだもんみかんゼリー
5木		牛乳 ビーンズときのこのカレー ミニオムレツ 大根サラダ
6金		牛乳 麦ごはん いかフリッター 磯香和え 切干大根の煮物 きのこのすまし汁 アシドミルク
10火		【目イキキ献立】 牛乳 麦ごはん 鯖の銀紙焼き ほうれん草の和え物 にんじんしりしり 里芋と舞茸の味噌汁 ぶどうヨーグルト
11水		牛乳 焼きそば 小型パン 春巻き 糸寒天の和え物 チーズ
12木	防災講話(1限60分)	牛乳 麦ごはん ししゃものカレー揚げ 和風サラダ れんこんのきんぴら かきたま汁 パイナップル
13金		牛乳 麦ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかり和え 大学芋 白菜としめじの味噌汁
16月	陶芸教室(3・4限)3・4年	牛乳 麦ごはん ウィンナーのチリソース キャベツのサラダ 白菜スープ りんご
17火	陶芸教室(3・4限)1・2年	牛乳 プルコギ丼 ナムル キムチスープ カスタードプリン
18水		牛乳 麦ごはん つくねの甘酢あん 昆布和え こんにゃくのきんぴら 薩摩芋と玉ねぎの味噌汁 オレンジ
19木	三者懇談(~25日) 食育の日	【奥の細道献立】 牛乳 深川飯 秋刀魚のみぞれ煮 おすわい 芋の子汁 ぎふだもんりんごゼリー
20金		牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り焼き もやしとキャベツのごま和え 大根のそぼろ煮 なめこの味噌汁
23月		牛乳 麦ごはん 厚揚げの肉味噌がけ ごぼうのごまマヨ和え ひじきの煮物 角麩のすまし汁
24火		牛乳 食パン 苺ジャム ハンバーグ グリーンサラダ 粉ふき芋 ABCスープ アーモンドフィッシュ
25水		牛乳 麦ごはん 鱈の南部焼き 干草和え ミルクおから 豚汁 オレンジ
26木		牛乳 スパゲティ肉味噌あん 厚焼きたまご 青梗菜の和え物 パイナップル
27金	進路講話(1・2限)	【十三夜献立】牛乳 麦ごはん 焼き栗コロッケ かおり和え 昆布豆 お月見汁 みかん
30月		牛乳 ハヤシライス 焼きウィンナー 海藻サラダ
31火	保育実習(2年)1・2限	牛乳 麦ごはん 南瓜ひき肉フライ 白菜の生姜和え ジャが芋のそぼろ煮 キャベツとしめじの味噌汁 りんご

【岐阜県定時制高校給食目標】

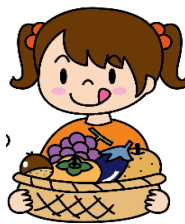
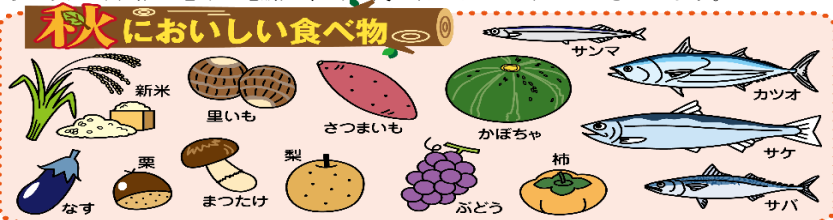
食べ物を大切にしましょう

太垣商業高等学校定時制

給食予定日数：21日

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



- ・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」「こしひかり」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつかます。

## 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ば何でしょう? ...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

