



きゅうしょくだより



弘前城石垣修理中



弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわし煮付け キャベツののり和え じゃがいものみそ汁 牛乳 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆チーズハンバーグ オニオンサラダ ブロッコリースープ 牛乳・お月見ゼリー 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 白身魚のホイル蒸し 白菜の辛子和え 大根のみそ汁 牛乳 <p>小学校給食なし(小教研)</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> さんさい 山菜うどん さつまいもの天ぷら いんげんのゴマ和え 牛乳 りんご 	<p>6 ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> おやこどん 親子丼 ゆかり和え きのこのみそ汁 牛乳
<p>9</p> <p>体育の日</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉のみそ焼き 小松菜の和え物 ふのすまし汁 ジョア 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんま塩焼き 大根とツナの和え物 キャベツのみそ汁 牛乳 	<p>12 ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ハムカツ もやしサラダ ポトフ 牛乳 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 厚焼玉子 切干大根の炒め煮 ほうれん草のみそ汁 牛乳
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の塩こうじ焼き じゃがいもとひじきの炒め物 厚揚げのみそ汁 牛乳 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉団子 野菜とツナのごま酢和え さつまいも汁 牛乳 <p>肉団子は1人3個です</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん れんこんとエビの寄せ揚げ ちくわの和え物 高野豆腐のみそ汁 牛乳 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> しょうゆラーメン ギョウザ きくらげとチンゲン菜の卵炒め 牛乳 <p>ギョウザは1人3個です</p>	<p>20 ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> △肉ごはん △ちやつ ひじきのみそ汁 牛乳 <p>△は三重県の郷土料理です</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばしょうが煮 わかめの酢のもの ☆せんべい汁 牛乳 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん つくね フキの炒め物 みそおでん 牛乳 	<p>25 ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 春巻き 大根ナムル ワンタンスープ 牛乳 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> こめこ 米粉パン オムレツ 豚サラダ パンプキンスープ 牛乳 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ポークカレー 福神漬け ☆フルーツデザート 牛乳
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん しゅうまい 野菜のオイスター炒め 中華スープ 牛乳 <p>しゅうまいは1人3個です</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん コロッケ キャベツの塩昆布和え えのきのみそ汁 牛乳・かぼちゃプリン 	<p>和食のよさを見直そう!</p> <p>一汁三菜という言葉聞いたことがありますか？これは、ごはんといちじゅうさんさいのことば。一汁三菜という言葉は、昔から和食の献立の基本となつていて、旬の食材を上手に取り入れて和食のよさをもう一度見直してみよう。</p>		

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

3日のチーズハンバーグ(10月生まれ), 23日のせんべい汁(7月生まれ), 27日のポークカレー(9月生まれ), 27日のフルーツデザート(10月生まれ)はリクエストメニューです。

◆は栄養士訪問予定日です。



☆目によい食べ物を食べましょう☆

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



目によい食べ物は？



これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

ブルーベリー、ぶどう、なすなど