



# 10月給食だより

石川県立ろう学校

月	火	水	木	金
<p>2025年の 十五夜は10月6日、 十三夜は11月2日 です。</p>		<p>1</p> <p>ごはん わかどり 若鶏の糀マヨネーズ焼き 豆とポテトのサラダ さわにふう 沢煮風すまし汁</p>	<p>2</p> <p>ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ゆで野菜ぞえ ひじき豆 あげと青菜のみそしる</p>	<p>3</p> <p>さつまいもごはん にくだんご 肉団子の煮物 ブロッコリーのツナサラダ すまし汁 お月見デザート</p>
7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
<p>ごはん とり 鶏すき煮 ごぼうサラダ あおな 青菜のみそ汁 くだもの</p>	<p>やさい 野菜ラーメン たまごや 卵焼き もやしとハムの和え物 フルーツ豆乳かん</p>	<p>ごはん ぎせいどうふ 擬製豆腐 きりぼしだいこん 切干大根のがかみサラダ あげとまいたけのみそ汁</p>	<p>ごはん 肉じゃが やさい 野菜サラダ かきたま汁  ビタミンA</p>	<p>チキンライス キッシュ風たまご焼き スパゲティサラダ コンソメジュリエンヌ ヨーグルト</p>
13	14	15	16	17
<p>スポーツの日 </p>	<p>ごはん さばカレームニエル キャベツのフレンチサラダ かぼちゃのポタージュ</p>	<p>豚丼マスタード風味 たまご 卵そぼろと野菜のおひたし かぶのみそ汁</p>	<p>ごはん とりにく 鶏肉の利休焼き かぶの甘酢和え きんぴらごぼう かきたまみそ汁</p>	<p>きのこたつぷり カレーライス ひじき入りナムル ほうじ茶プリン</p>
20	21	22	23	24
<p>ミルクロール いしかわさんだいず 石川産大豆のグラタン だいこん 大根とフルーツのサラダ やさい 野菜スープ</p>	<p>ごはん わかどり 若鶏の味噌マヨネーズ焼き チャプチェ 芋とわかめのみそ汁</p>	<p>まめい レンズ豆入り スパゲティミートソース フレンチサラダ フルーツヨーグルト</p>	<p>ごはん やさいい 野菜入りハンバーグ ゆで野菜ぞえ ひじき煮 こんさい 根菜みそ汁</p>	<p>くり 栗ご飯 さかな 魚の照り焼き あおな 青菜のおひたし添え だいこん 大根サラダ とうふ 豆腐と麩のすまし汁</p>
27	28	29	30	31
<p>ミルクロール チキンカツ コーンサラダ わかめと卵のスープ</p>	<p>ごはん あつあ 厚揚げと大根のそぼろ煮 ごまあえ わかめのみそ汁</p>	<p>ひじきごはん とり 鶏の照り焼き 野菜ソテー とうふ 豆腐のみそ汁 フルーツポンチ</p>	<p>むぎ 麦ごはん あげ 揚げ鶏の変わりあんからめ キャベツの甘酢和え とんじり 豚汁 </p>	<p>ハロウィンランチ (ピラフ&amp;ナゲット) やさい 野菜サラダ とうふ 豆腐とささみのスープ かぼちゃプリン</p>

## 10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を  
意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒に  
とると吸収がよくなります。

## にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。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、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか?

## 10月16日 世界食料デー WORLD FOOD DAY

世界で作られた食べ物の  
40%が捨てられている

