

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ごはん		セルフのツナそぼろどん ゆかりあえ なめこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう	しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん だいこん なめこ ながねぎ	635	27.8
3 火	うどん		すきやきふうじる きつねもち ごまあえ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	うどん さとう もち ごま りんごゼリー	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ こんにやく キャベツ もやし	707	24.9
4 水	ごはん		あつあげのみくソースがけ(4年~2個) ビーフソテー とりごもくじる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし ベーコン ぶたにく とりにく ちくわ	こめ さとう ごまあぶら ビーフン あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが キャベツ にんじん ビーマン だいこん しいたけ こんにやく	603	23.3
5 木	ごはん		ダッカルビ もやしのナムル トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく わかめ	こめ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら ごま トック	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん はくさい たけのこ ながねぎ	650	23.5
6 金	ごはん		ホッケのおおき れんこんのごまヨサラダ とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ とうふ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	れんこん キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	611	25.2
10 火	ごはん		あきあじカレー こんにやくとアーモンドのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	こめ さつまいも あぶら ルウ アーモンド さとう	たまねぎ にんじん れんこん しめじ しょうが にんにく りんご こんにやく キャベツ	742	22.9
11 水	ごはん		【めのあいごデー】 さくさくフレックチキン はなやさいサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	こめコバン いんげんまめ ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレック オリーブゆ ころも	キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ コーン	663	31.3
12 木	ごはん		さばのごまみそやき くきわかめのきんぴら いもにじる	ぎゅうにゅう さば みそ くきわかめ さつまいも ぶたにく あ つあげ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら さといも	しょうが にんじん メンマ さやいんげん こんにやく はくさい ながねぎ	689	29.0
13 金	ごはん		ぶたのしょうがいため わふうポテトサラダ とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん ビーマン しょう が きゅうり コーン たけのこ えのきたけ ながねぎ	690	26.1
16 月	ごはん		【ふるさとこんだて】 あつやきたまご なますかぼちゃのサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう たまご ハム あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう はるさめ ごまあぶら あぶら じゃがいも	なますかぼちゃ もやし こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ	601	20.4
17 火	ちゅうかめん		みそラーメンスープ はるまき わかめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ きむぎこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ メンマ コーン キャベツ きゅうり しいたけ	723	26.2
18 水	ごはん		ししゃものパンこやき(4年~2本) キャベツのさつぱりサラダ にくじゃがカレーふうみ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	こめ オリーブゆ パンこ さとう あぶら じゃがいも	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	653	26.7
19 木	ごはん		厚揚げとポテトのケチャップがらめ じゃこサラダ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ちりめんじゃこ なんと みそ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン	ビーマン キャベツ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ もやし なら メンマ	673	22.1
20 金	ごもくごはん		やさいとわかめのとうにゅうよせ のりずあえ ふとかぶのみそ汁	ぎゅうにゅう ツナ のり みそ あぶらあげ とうにゅう わかめ	こめ さとう ふ さといも	もやし にんじん こまつな えのきたけ かぶ ながねぎ たけのこ ごぼう まいたけ こんにやく たまねぎ かぼちゃ	598	21.5
23 月	ごはん		ささかまのおこのみやき(5年~2枚) こんこんあえ とりだんごじる	ぎゅうにゅう ささかま ささかまほこ あおのり かつおぶし あぶらあげ とりだんご	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん しめじ チンゲンサイ ながねぎ	588	21.2
24 火	ごはん		【あじめぐり ~きんきちほう~】 セルフのあきのやきにくどんぶり うめあえ こうやどうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやどうふ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ エリンギ えのきたけ こんにやく ほうれんそう もやし きゅうり にんじん うめ はくさい こまつな	622	25.7
25 水	しよくパン チョコクリーム		【オーストラリアりょうり】 チキン・パルミジャーナふう パスタサラダ まめとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミックスビーンズ	パン チョコクリーム きむぎこ パンこ あぶら さとう オリーブゆ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんにく トマト きゅうり パプリカ コーン キャベツ にんじん	723	26.8
26 木	ごはん		だいずコロツケ きりぼしだいこんのいとかまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ パンこ かたくりこ きむぎこ あぶら さとう はるさめ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう たけのこ ごぼう えのきたけ きぬさや	670	23.2
27 金	ごはん		いかのピリからやき じゃがいものアーモンドきんぴら だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう いか あつあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう じゃがいも あぶら アーモンド	しょうが ながねぎ にんじん こんにやく さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ	602	26.6
30 月	うみ こ おんがくかい ふりかえ きゅうぎょうび 海っ子音楽会振替休業日							
31 火	ごはん		ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ だいこんソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト ベーコン	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ しめじ エリンギ かぼちゃ キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい コーン	683	22.9

一食平均エネルギー：656 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：19.8 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよくのひ にほんいっしゅう あじ
食育の日 ~日本一周 味めぐり~
10月は近畿地方の献立です。

こんげつ じばさん しよくざい
今月の地場産食材
さつまいも

10月10日は「目の愛護デー」です。みんなの目は健康ですか?メディアの使い過ぎで目を疲れさせていませんか?11月の給食は「目の愛護デー」にちなんで、目の健康によいものを多く使用した献立が登場します。目の健康について考えながらいただきます。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
2	月	ごはん		セルフのツナそぼろどん ゆかりあえ なめこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう	しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん だいこん なめこ ながねぎ	635	27.8	
3	火	うどん		すきやきふうじる きつねもち ごまあえ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	うどん さとう もち ごま りんごゼリー	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ こんにやく キャベツ もやし	707	24.9	
4	水	ごはん		あつあげのやくみソースがけ(4年～2個) ビーフソテー とりごもくじる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし ベーコン ぶたにく とりにく ちくわ	こめ さとう ごまあぶら ビーフン あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが キャベツ にんじん ビーマン だいこん しいたけ こんにやく	603	23.3	
5	木	ごはん		ダッカルビ もやしのナムル トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく わかめ	こめ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら ごま トック	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん はくさい たけのこ ながねぎ	650	23.5	
6	金	ごはん		ホッケのしおやき れんこんのごまヨサラダ とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ とうふ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	れんこん キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	611	25.2	
10	火	ごはん		あきあじカレー こんにやくとアーモンドのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	こめ さつまいも あぶら ルウ アーモンド さとう	たまねぎ にんじん れんこん しめじ しょうが にんにく りんご こんにやく キャベツ	742	22.9	
11	水	こめこの キャロットパン	ぎゅうにゅう	【めのあいごデー】 さくさくフレックチキン はなやさいサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	こめこパン いんげんまめ ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレック オリーブゆ こめこ	キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ コーン	663	31.3	
12	木	ごはん		さばのごまみそやき くさわかめのきんぴら いもにじる	ぎゅうにゅう さば みそ くさわかめ さつまいも ぶたにく あ つあげ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら さといも	しょうが にんじん メンマ さやいんげん こんにやく はくさい ながねぎ	689	29.0	
13	金	ごはん		ぶたのしょうがいため わふうポテトサラダ とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし あおりの とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが きゅうり コーン たけのこ えのきたけ ながねぎ	690	26.1	
16	月	ごはん		【ふるさとこんだて】 あつあきたまご なますかぼちゃのサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう たまご ハム あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう はるさめ ごまあぶら あぶら じゃがいも	なますかぼちゃ もやし こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ	601	20.4	
17	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	みそラーメンスープ はるまき わかめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ メンマ コーン キャベツ きゅうり しいたけ	723	26.2	
18	水	ごはん		ししゃものパンこやき(4年～2本) キャベツのさつぱりサラダ にくじゃがカレーふうみ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	こめ オリーブゆ パンこ さとう あぶら じゃがいも	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	653	26.7	
19	木	ごはん		厚揚げとポテトのケチャップがらめ じゃこサラダ みそワンドンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ちりめんじゃこ なたと みそ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン	ビーマン キャベツ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ もやし たら メンマ	673	22.1	
20	金	こもごはん	ぎゅうにゅう	やさいとわかめのとうにゅうよせ のりずあえ ふとかぶのみそ汁	ぎゅうにゅう ツナ のり みそ あぶらあげ とうにゅう わかめ	こめ さとう ふ さといも	もやし にんじん こまつな えのきたけ かぶ ながねぎ たけのこ ごぼう まいたけ こんにやく たまねぎ かぼちゃ	598	21.5	
23	月	ごはん		ささかまのおこのみやき(5年～2枚) こんこんあえ とりだんごじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおりの かつおぶし あぶらあげ とりだんご	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん しめじ チンゲンサイ ながねぎ	588	21.2	
24	火	ごはん		【あじめぐり ～きんきちほう～】 セルフのあきのやきにくどんぶり うめあえ こうやどうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやどうふ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ エリンギ えのきたけ こんにやく ほうれんそう もやし きゅうり にんじん うめ はくさい こまつな	622	25.7	
25	水	しよくパン チョコクリーム	ぎゅうにゅう	【オーストラリアりょうり】 チキン・バルミジャーナふう パスタサラダ まめとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミックスピーズ	パン チョコクリーム こむぎこ パンこ あぶら さとう オリーブゆ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんにく トマト きゅうり パパリカ コーン キャベツ にんじん	723	26.8	
26	木	ごはん		だいずコロック きりぼしだいこんのいとかまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう はるさめ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう たけのこ ごぼう えのきたけ きぬさや	670	23.2	
27	金	ごはん		いかのピリからやき じゃがいものアーモンドきんぴら だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう いか あつあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう じゃがいも あぶら アーモンド	しょうが ながねぎ にんじん こんにやく さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ	602	26.6	
30	月	文化祭休業日								
31	火	ごはん		ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ だいこんソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト ベーコン	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ しめじ エリンギ かぼちゃ キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい コーン	683	22.9	

一食平均エネルギー：656 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：19.8 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ～日本一周 味めぐり～
10月は近畿地方の献立です。

今月の地産食材
さつまいも

10月10日は「目の愛護デー」です。みんなの目は健康ですか？メディアの使い過ぎで目を疲れさせていませんか？11日の給食は「目の愛護デー」にちなんで、目の健康によいものを多く使用した献立が登場します。目の健康について考えながらいただきます。

学校給食こんだて表

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ごはん		セルフのツナそぼろどん ゆかりあえ なめこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう	しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん だいこん なめこ ながねぎ	635	27.8
3 火	うどん		すきやきふうじる きつねもち ごまあえ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	うどん さとう もち ごま りんごゼリー	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ こんにやく キャベツ もやし	707	24.9
4 水	ごはん		あつあげのやくみソースがけ(4年～2個) ビーフソテー とりごもくじる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし ベーコン ぶたにく とりにく ちくわ	こめ さとう ごまあぶら ビーフン あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが キャベツ にんじん ビーマン だいこん しいたけ こんにやく	603	23.3
5 木	ごはん		ダッカルビ もやしのナムル トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく わかめ	こめ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら ごま トック	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん はくさい たけのこ ながねぎ	650	23.5
6 金	ごはん		ホッケのしおやき れんこんのごまマヨサラダ とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ほうけ とうふ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	れんこん キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	611	25.2
10 火	ごはん		あきあじカレー こんにやくとアーモンドのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	こめ さつまいも あぶら ルウ アーモンド さとう	たまねぎ にんじん れんこん しめじ しょうが にんにく りんご こんにやく キャベツ	742	22.9
11 水	こめこの キャロットパン		【めのあいごデー】 さくさくフレックチキン はなやさいサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	こめこパン いんげんまめ ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレック オリーブゆ こめこ	キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ コーン	663	31.3
12 木	ごはん		さばのごまみそやき くきわかめのきんぴら いもにじる	ぎゅうにゅう さば みそ くきわかめ さつまいも ぶたにく あ つあげ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら さといも	しょうが にんじん メンマ さやいんげん こんにやく はくさい ながねぎ	689	29.0
13 金	ごはん		ぶたのしょうがいため わふうポテトサラダ とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ビーマン しょ うが きゅうり コーン たけのこ えのきたけ ながねぎ	690	26.1
16 月	ごはん		【ふるさとこんだて】 あつやきたまご なますかぼちゃのサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう たまご ハム あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう はるさめ ごまあぶら あぶら じゃがいも	なますかぼちゃ もやし こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ	601	20.4
17 火	ちゅうかめん		みそラーメンスープ はるまき わかめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ メンマ コーン キャベツ きゅうり しいたけ	723	26.2
18 水	ごはん		ししゃものパンこやき(4年～2本) キャベツのさつぱりサラダ にくじゃがカレーふうみ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	こめ オリーブゆ パンこ さとう あぶら じゃがいも	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	653	26.7
19 木	ごはん		厚揚げとポテトのケチャップがらめ じゃこサラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ちりめんじゃこ なると みそ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら ワタタン	ビーマン キャベツ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ もやし たら メンマ	673	22.1
20 金	ごもくごはん		やさいとわかめのとうにゅうよせ のりずあえ ふとかぶのみそ汁	ぎゅうにゅう ツナ のり みそ あぶらあげ とうにゅう わかめ	こめ さとう ふ さといも	もやし にんじん こまつな えのきたけ かぶ ながねぎ たけのこ ごぼう まいたけ こんにやく たまねぎ かぼちゃ	598	21.5
23 月	ごはん		ささかまのおこのみやき(5年～2枚) こんこんあえ とりだんごじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし あぶらあげ とりだんご	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん しめじ チンゲンサイ ながねぎ	588	21.2
24 火	ごはん		【あじめぐり ～きんきちほう～】 セルフのあきのやきにくどんぶり うめあえ こうやどうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやどうふ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ エリンギ えのきたけ こんにやく ほうれんそう もやし きゅうり にんじん うめ はくさい こまつな	622	25.7
25 水	しよくパン チョコクリーム		【オーストラリアりょうり】 チキン・パルミジャーナふう パスタサラダ まめとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミックスビーンズ	パン チョコクリーム こむぎこ パンこ あぶら さとう オリーブゆ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんにく トマト きゅうり パプリカ コーン キャベツ にんじん	723	26.8
26 木	ごはん		だいずコロッケ きりぼしだいこんのいとかまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう はるさめ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう たけのこ ごぼう えのきたけ きぬさや	670	23.2
27 金	ごはん		いかのピリからやき じゃがいものアーモンドきんぴら だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう いか あつあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう じゃがいも あぶら アーモンド	しょうが ながねぎ にんじん こんにやく さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ	602	26.6
30 月	がくしゅう ほっぴょうかい ふりかえ きゅうぎょうひ 学習発表会振替休業日							
31 火	ごはん		ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ だいこんソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト ベーコン	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ しめじ エリンギ かぼちゃ キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい コー ン	683	22.9

一食平均エネルギー：656 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：19.8 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ～日本一周 味めぐり～

10月は近畿地方の献立です。

こんげつ じばさん しょくさい
今月の地場産食材

さつまいも

10月10日は「目の愛護デー」です。みんなの目は健康ですか?メディアの使い過ぎで目を疲れさせていませんか?11日の給食は「目の愛護デー」にちなんで、目の健康によいものを多く使用した献立が登場します。目の健康について考えながらいただきます。