



あした がつとおか め あいご
 明日10月10日は目の愛護デーです。10を横に
 すると人の眉毛と目に見えることからこの日に定
 められました。目を大切にしようという日にちな
 み給食でも目に良い食材である卵・かぼちゃ・
 ブルーベリーを使用しました。

りょうり うし
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
 体の調子を整える…*

10



ぎゅうにゅう
牛乳○

かぼちゃの とうにゅう
豆乳プリン

くるみ^あ和え*★ ブルーベリーソース○*★

くるま^ふ たまご
車麩の卵とじ○*

ごはん★ いも^{にじる}煮汁*★○