



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にんじん・な
す・ほうれん草・かぼちゃを使用しました。

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



なすのごまだれ＊★ 牛乳○

ししゃものカレーパリパリ揚げ○＊★

きんぴらごはん★○＊ みそ汁＊