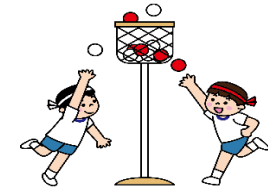




# 10月

# 配膳表



月	火	水	木	金
<b>3</b> <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> MILK オムライス (チキンライスと うすやきたまご) <input type="checkbox"/> おおむぎのスープ	<b>4</b> <input type="checkbox"/> さんまのみぞれに おおかあえ <input type="checkbox"/> MILK ごはん <input type="checkbox"/> あきのみそしる	<b>5</b> <input type="checkbox"/> タンドリーチキン <input type="checkbox"/> MILK メープル& マーガリン <input type="checkbox"/> しょうパン <input type="checkbox"/> ポトフ	<b>6</b> <b>修学旅行3年</b> <input type="checkbox"/> すのもの <input type="checkbox"/> MILK てつこひじき <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> すきやき	<b>7</b> <b>修学旅行3年</b> <input type="checkbox"/> あげはるまき 2こ <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> ごはん → <input type="checkbox"/> ちゅうかどん のぐ
<b>10</b>  <b>スポーツの日</b>	<b>11</b> <input type="checkbox"/> さけのごまみそやき <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> のっぺいじる	<b>12</b> <input type="checkbox"/> グリーンサラダ <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> だいたちチョコ ペースト <input type="checkbox"/> しょうパン <input type="checkbox"/> あきのクリーム シチュー	<b>13</b> <input type="checkbox"/> ピザポテト <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> のりのつくだに <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はるさめとりだんご のスープ	<b>14</b> <b>西部ブロック新人大会</b> <input type="checkbox"/> きゅうりとツナの あえもの <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにくの しょうがやき
<b>17</b> <input type="checkbox"/> さんしょくごはん のぐ <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> すましじる	<b>18</b> <input type="checkbox"/> さばのみそに ほうれんそうのおひたし <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふしめんじる	<b>19</b> <input type="checkbox"/> さつまいもの サラダ <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> チリコンカン	<b>20</b> <input type="checkbox"/> とりにくのワイン ふうみ <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> じゃがいもとベーコン のスープ	<b>21</b> <input type="checkbox"/> わふうサラダ <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> ターメリック ライス → <input type="checkbox"/> バターチキン カレー
<b>24</b> <input type="checkbox"/> すだちずあえ <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> かぼちゃとひじきの いため	<b>25</b> <input type="checkbox"/> ほねぶとサラダ <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> きゅうにくとピーマン のせんぎりいため	<b>26</b> <b>地区駅伝大会</b> <input type="checkbox"/> ゆでブロッコリー <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> なたきんときアンサン ブルエッグ <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> キャロットポタージュ	<b>27</b> <input type="checkbox"/> おこめのババロア <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> やきぶた チャーハン <input type="checkbox"/> ワンタンスープ	<b>28</b> <b>ハロウィン</b> <input type="checkbox"/> まなぼう巻1年 <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> ゆでやさい <input type="checkbox"/> ハロウィンバンパー グ <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> コンソメ スープ
<b>31</b> <input type="checkbox"/> きゅうりのそくせきづけ <input type="checkbox"/> MILK <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> あじフライ <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> こんさいのみそし る	<b>目の健康にビタミンAを!</b> 10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。			

### ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

