

#### 北海道岩見沢高等養護学校

1日 2日 3日 3日 1日 2日 3日 1日 1日 2日 3日 1日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
に当たるため、季節の時常や東陀などをお助えし、収配に高速する意味をあります。 10月10日は、旧の魔男子-1	10月6日は『十五夜』		1 🖯	2日	3⊟
Table Language	1 年で最も月がきれいに見える時期であり農作物の収穫時期		ごはん	しょうゆラーメン	カレーライス
10月10日は、日の優勝デー  10日   10月10日は、日の優勝デー  10月10日は、日の優勝デー  10月10日は、日の優勝デー  10月10日は、日の優勝デー  10月10日は、日の優勝デー  10月10日は、日の優勝デー  10月10日は、日の優勝デー  10月10日は、日の優勝デー  20月10日は、日の優勝・デー 20月10日は、日の慶勝・デー 20月10日は、日の慶勝・デー 20月10日は、日の慶勝・デー 20月10日は、日の慶藤・デー 20月10日は、日の慶藤・デー 20月10日は、日の慶藤・デー 20月10日は、日の慶藤・デー 20月10日は、日の慶藤・デー 20月10日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日			サンラータン 牛乳 酸辣湯	   牛乳	牛乳
Bの異様についてきえる日です。日の正常は簡素に欠かせる			   春巻き	   ピリ辛和え	カルシウム
10日   10					·
6日   上五國   7日   8日   9日   1 0日   回回要選子   さつまいもごはん			•	(862kcal)	
きつまいもごはん 中乳 月見汁 中乳 ジャム 中乳 中華風コーンスープ 神肉和え ランドルト環みそ汁 目にAごま和え (861kcal) (689kcal) (689kcal) (689kcal) (689kcal) (780kcal) (881kcal) (780kcal) (881kcal) (780kcal) (780			,		
中乳 月見汁 ウンボーグ けりですし大根の 中華風コーンスープ		<u> </u>			<u> </u>
するぎハンバーグ	さつまいもごはん	コッペパン	チャーハン	五目きしめん	すき焼き丼
#五夜ゼリー (861kcal) かにかま和え (698kcal) (689kcal) (689kcal) (689kcal) (780kcal) (790kca) (790kca) (790kca) (790kca) (790kca) (790kca) (790kca) (790kca) (790kca) (790kcal) (790kca) (790kcal)	牛乳 月見汁	牛乳 ジャム	牛乳	牛乳	上 牛乳
(861kcal)	うさぎハンバーグ	切り干し大根の	中華風コーンスープ	梅肉和え	ランドルト環みそ汁
13日 14日 15日 16日 17日 17日 17日 17日 17日 17日 17日 17日 17日 17	十五夜ゼリー	スープ	かにかま和え		目にAごま和え
13日 14日 15日 16日 17日 17日 セルフチャイチキ ツナピラフ ミートソース スパゲティー 牛乳 フライドボテト 野菜と卵のスープ 豆まめのサラダ (731kcal) (806kcal) (778kcal) (881kcal) 20日 21日 22日 23日 24日 わかめごはん 牛乳 どさんこ汁 牛乳 かきたま汁 牛乳 かきたま汁 牛乳 カラムチャウダー チィジィホワンドゥ 中華和え (885kcal) (711kcal) (704kcal) みそ汁 おかか和え (752kcal) (885kcal) ではん 牛乳 シスナー クラムチャウダー スプ 28日 29日 30日 「ロウィン キ乳 みそ汁 井乳 みそ汁 井乳 カスナー キ乳 カスナー 大根のサラダ カスナース (704kcal) (748kcal) ではん 牛乳 ササラダ カスナース (885kcal) になん カリームペンネ 牛乳 サナラダ 焼き魚 フープ・フェース 焼き魚 カスナー カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カ	(861kcal)	魚のパン粉焼き	(698kcal)	(652kcal)	( 780kcal )
セルフチャイキキ パーガーのシス・中国チャス 月間 中乳 フライドボテト 野菜と卵のスープ		(689kcal)			
#乳 フライドボテト 野菜と卵のスープ (731kcal) (806kcal) (778kcal) (881kcal) (881kcal) (778kcal) (778kcal) (881kcal) (778kcal) (778kcal) (881kcal) (778kcal) (881kcal) (778kcal) (778kcal) (887丼 中乳 かきたま汁 中乳 かきたま汁 中乳 かきたま汁 中乳 かきたま汁 中乳 かきたま汁 中乳 かきたま汁 ケラムチャウダー フラムチャウダー フラムチャウダー ウラムチャウダー 中華和え (704kcal) (704kcal) (748kcal) (7885kcal) (711kcal) (704kcal) (748kcal) (748kcal) ではん 中乳 野菜と水餃子の スープ (794kcal) 焼き魚 ツナサラダ	13日	14日	15⊟	16⊟	17⊟
#乳 フライドボテト 野菜と卵のスープ (731kcal) (806kcal) (778kcal) (881kcal) (881kcal) (778kcal) (881kcal) (806kcal) (778kcal) (881kcal) (881kcal) (778kcal) (881kcal) (778kcal) (881kcal) (778kcal) (881kcal) (778kcal) (779kcal) (77		セルフチャイチキ	ツナピラフ	ミートソース	ハヤシライス
Thi		バーガー(バンズ、中華風チキン、野菜)	牛乳	スパゲティー	牛乳
(731kcal) (806kcal) (778kcal) (881kcal)  20日 21日 22日 23日 24日 わかめごはん バターロール ごはん 牛乳 豆乳ちゃんぽん 親子丼 牛乳 かきたま汁 牛乳 ケラムチャウダー ティジィホワンドゥ 大根のサラダ みそ汁 おかか和え (752kcal) (885kcal) (711kcal) (704kcal) (748kcal)  27日 28日 29日 30日 「ハロウィン 中乳 秋野菜の スープ 焼き魚 ツナサラダ 焼き魚 ツナサラダ カステンドゥ 大銀のサラダ おかかれえ (748kcal) グリームペンネ 中乳 秋野菜の ミネストローネ 焼き魚 ツナサラダ カステンドゥ 大銀のサラダ はん クリームペンネ 中乳 秋野菜の ミネストローネ 焼き魚 ツナサラダ ボラン・パップ・カンドゥ ケブ・カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・		牛乳 フライドポテト	春雨スープ	牛乳	ごぼうサラダ
(731kcal) (806kcal) (778kcal) (881kcal)  20日 21日 22日 23日 24日 わかめごはん バターロール ごはん 牛乳 豆乳ちゃんぽん 株乳 中乳 かきたま汁 牛乳 ケラムチャウダー チィジィホワンドゥ 大根のサラダ みそ汁 おかか和え (752kcal) (885kcal) (711kcal) (704kcal) (748kcal)  27日 28日 29日 30日 「ロウィン キ乳 秋野菜の スープ 焼き魚 ツナサラダ 焼き魚 ツナサラダ カそ汁 大根のサラダ カステム がいかれえ (748kcal) ではん ケリームペンネ キ乳 秋野菜の ミネストローネ 焼き魚 ツナサラダ ガラブ がいかい かんしゅう かんじょう かんじょう かんじょう かんじょう かんじょう かんじょう かんじょう かんじょう かんじょう かんぽん ケリームペンネ キ乳 秋野菜の ミネストローネ 焼き魚 ツナサラダ カステム かんじょう かんぽん カリームペンネ キ乳 かんき カリームペンネ キ乳 かんき カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カ	スポーツの日	野菜と卵のスープ	豆まめのサラダ	イタリアンサラダ	
わかめごはん     バターロール     ごはん 牛乳     豆乳ちゃんぽん     親子丼       牛乳     どさんこ汁     牛乳     かきたま汁     牛乳     大根のサラダ       魚のオイル焼き     クラムチャウダー     チィジィホワンドゥ     大根のサラダ     みそ汁       くだもの     コロッケ     中華和え     (704kcal)     (748kcal)       27日     28日     29日     30日 [ハロウィン]       キムタクごはん     ボビラパン     ごはん     クリームペンネ       牛乳     サストローネ     焼き魚     ツナサラダ       スープ     *スストローネ     焼き魚       エフラ     ************************************	A.I. J. J	(731kcal)	(806kcal)	(778kcal)	(881kcal)
牛乳 どさんこ汁     牛乳     かきたま汁     牛乳     大根のサラダ       魚のオイル焼き     クラムチャウダー フロッケ     中華和え     大根のサラダ     みそ汁 おかか和え       (752kcal)     (885kcal)     (711kcal)     (704kcal)     (748kcal)       27日     28日     29日     30日 ハロウィン       キムタクごはん 牛乳 野菜と水餃子の スープ     がどうパン 牛乳 みそ汁 焼き魚 ツナサラダ     サリームペンネ 牛乳 ツナサラダ       水野菜の ミネストローネ     焼き魚 カモコー	20日	21日	22日	23日	24日
無のオイル焼き クラムチャウダー チィジィホワンドゥ 大根のサラダ みそ汁 おかか和え (752kcal) (885kcal) (711kcal) (704kcal) (748kcal) 27日 28日 29日 30日 ハロウィン コームタクごはん 牛乳 野菜と水餃子の スープ ペ野菜の ミネストローネ 焼き魚 フナサラダ カスープ パン・マース・レジュー・ サラダ カース・フェー・ 大根のサラダ カース・フェー・ 大根のサラダ カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・	わかめごはん	バターロール	ごはん 牛乳	豆乳ちゃんぽん	親子丼
くだもの     コロッケ     中華和え     おかか和え       (752kcal)     (885kcal)     (711kcal)     (704kcal)     (748kcal)       27日     28日     29日     30日 「ハロウィン」       キムタクごはん 牛乳 野菜と水餃子の スープ     ぶどうパン 牛乳 秋野菜の ミネストローネ     ごはん 牛乳 秋野菜の ミネストローネ     クリームペンネ 牛乳 火野菜の ミネストローネ     牛乳 火野菜の ミネストローネ     カそ汁 焼き魚 ツナサラダ     サリナサラダ ツナサラダ	牛乳 どさんこ汁	牛乳	かきたま汁	牛乳	牛乳
(752kcal)     (885kcal)     (711kcal)     (704kcal)     (748kcal)       27日     28日     29日     30日 ハロウィン       キムタクごはん 牛乳 野菜と水餃子の スープ     ぶどうパン 牛乳 サ乳     ごはん 牛乳 みそ汁 焼き魚 ツナサラダ     クリームペンネ 牛乳 ツナサラダ     十乳 ツナサラダ	魚のオイル焼き	クラムチャウダー	チィジィホワンドゥ	大根のサラダ	みそ汁
27日     28日     29日     30日 ハロウィン       キムタクごはん 牛乳 サ菜と水餃子の スープ     ぶどうパン 牛乳 サ乳     ごはん 牛乳 みそ汁 焼き魚 ツナサラダ     クリームペンネ 牛乳 ツナサラダ	くだもの	コロッケ	中華和え		おかか和え
キムタクごはん 牛乳 牛乳 野菜と水餃子の スープ     ぶどうパン 牛乳 サ乳 秋野菜の ミネストローネ     ごはん 牛乳 みそ汁 焼き魚 ツナサラダ     クリームペンネ 牛乳 ツナサラダ     本乳 ツナサラダ	(752kcal)	(885kcal)	(711kcal)	( 704kcal )	(748kcal)
牛乳     牛乳     牛乳     牛乳     サ乳     牛乳     サッナサラダ     サラダ     サストローネ     サラダ     サンナサラダ     サファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・	27日	28日	29日	30日 ハロウィン	
野菜と水餃子の		ぶどうパン	ごはん	クリームペンネ	
			   牛乳 みそ汁	牛乳 🚅	147.
				(	1401
VJ 7mlル					
(769kcal) (769kcal) (868kcal) (936kcal)					

- ※ 材料購入の都合により、献立の一部が変更する場合があります。
- ※ 献立のエネルギーは予定で計算したものです。実際には多少異なることがあります

#### 10月の給食目標「好き嫌いなく食べよう」

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって 含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなる べくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐ に好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



## 好ききらいは過去の体験がかかわっている!?



食べた後で体調不良になる、無理強い されるなどのいやな体験をすると、その 食べ物が苦手になることがあります。

苦手な食べ物がある場合は、栽培や調 理をしたり、みんなで楽しく食べたりす ると少しずつ食べられるようになります。

### Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいが あってもよいのでは?

栄養バランスの面からいえば、同じ 栄養素が含まれた食べ物を食べていれ ば問題はありません。ただし、日本には地域色 豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさ まざまな料理があります。苦手なものが少なけ れば、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を 広げることができます。



## 10月10日は「目の愛護デー」 (6)(6)



# 家族で取り組む ノーメディアデ・

1日テレビやテレビゲーム、スマートフォン(スマホ)に触れ ない「ノーメディアデー」に挑戦してみませんか。メディアを長 時間使うと、視力の低下や運動不足、スマホなどが気になって勉

強に集中できないなどのさまざま な影響が心配です。テレビやスマ ホの電源を消して、家族でお茶な どを飲みながらその日にあったこ とを話したり、家事をしたりして 一緒にすごす時間を大切にしてく ださい。休日にみんなで一緒に外 出するのもよいでしょう。



#### 目や皮膚の ビタミンA 健康を保つ

ビタミンAは、皮膚や目の健康を 保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌か ら守る働きがあります。魚介類やレ バーなどに多く含まれます。体内で ビタミンAにかわるβ-カロテンは、 緑黄色野菜に多く含まれます。

#### ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品

