

「地元^{じもと}でとれたものを地元^{じもと}で消^{しょう}費^ひする」という取り組みです。生^{うひ}産^{さん}者^{しや}へ^への理^り解^{かい}を深^{ふか}め、地^ち域^{いき}の魅^め力^{りよく}を高^{たか}めることができます。

夏が旬の野菜ですが、玉のまま
保存すれば、冬まで日持ちするこ
とから「**冬瓜**」と呼ばれるようにな
りました。

また、体内の塩分を排出する働きのある「カリウム」を多く含んでいるのが特徴です。

10月30日は、「とうがんの
肉団子スープ」が登場します。

肉団子は調理師さんの手作り
です。お楽しみに♪



月	火	水	木	金
がつとおかめ あいご 10月10日は「目の愛護デー」です。 め やくだ た ものいひよう 目に役立つ食べ物代表は、「ビタミンA」です。うんじん かぼちゃ レバー あぶら いっしょ ちょうり きゅうしゅうりつ 油と一緒に調理すると吸収率がアップします。 しっか た め けんこう たも しっかり食べて目の健康を保ちましょう★ ビタミンA ウナギ ほうれん草	1 めかじきのかくに ギョウニゅう ごはん とんじる	2 きんぴらごぼう ギョウニゅう くらパン きつねうどん	3 コロッケ ユンター ギョウニゅう ソフトフランス (よこそライス) ミネストローネーフ	
6 いためやきにく ギョウニゅう ごはん みそけんちんじり	7 ツナサラダ ジョア(ブルーベリー味) ギョウニゅう ソフトフランス ラザニアふうけチャップ	8 ギョウニゅう もやしサラダ ポークカレー	9 チキンカツ ギョウニゅう ジャーマンポテト ロールパン はくさいスーフ	10 ギョウニゅう ★ スpaghettiサラダ ツナごはん わかめスーフ
13 スポーツの日	14 だいずサラダ ギョウニゅう くらパン ビーフン	15 カツオフライ ギョウニゅう かんこくのり ナムル ごはん じゃがいものみそしる	16 フルーツミックス ギョウニゅう ロールパン さつまいもシチュー	17 キャベツとコーンのサラダ ギョウニゅう ソフトフランス スpaghettiノター
20 はるさめサラダ ★ ギョウニゅう ごはん マーボーどうふ	21 ギョウニゅう わかめサラダ くらパン カレーやきそば	22 にくばんごのチャップ(1/2C 中3C) ★ ギョウニゅう ひじきごはん こまつなのみそしる	23 ギョウニゅう といごぼうサラダ きなこあげパン みぞワンダススーフ	24 キャベツノター ギョウニゅう くらパン けんちんうどん
27 フルーツあんじん ギョウニゅう ホットラーメン みそつけめん	28 おひだし ギョウニゅう にくじゃが わかめごはん	29 ソーセージ ギョウニゅう フライドポテト たてわりコッパン やさいスーフ	30 マカロニサラダ ギョウニゅう ロールパン とうがんのにくばんごスーフ	31 ギョウニゅう きのこカレー ツナあえ