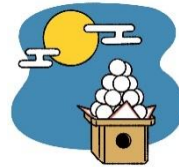


# 給食だより 10月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和7年9月30日 No.7

| 日  | 曜 | 献立                           | 行事        |
|----|---|------------------------------|-----------|
| 1  | 水 | きつねうどん、おにぎり、鶏の唐揚げ            |           |
| 2  | 木 | 肉豆腐、ビーフンの炒め物、みそ汁（もやし・ふ）      |           |
| 3  | 金 | チキンカレー、サラダ、コンスープ             |           |
| 4  | 土 |                              |           |
| 5  | 日 |                              |           |
| 6  | 月 | サバの塩焼き、大根の煮物、味噌汁（わかめ・長ねぎ）    |           |
| 7  | 火 | ソース焼きそば、シュウマイ、中華スープ          |           |
| 8  | 水 | ヤンニョムチキン、ちくわの天ぷら、味噌汁（豆腐・えのき） |           |
| 9  | 木 | 豚の生姜焼き、もやしのナムル、味噌汁（大根・ふ）     |           |
| 10 | 金 | ポークカレー、スパゲッティサラダ、ミルクスープ      |           |
| 11 | 土 |                              |           |
| 12 | 日 |                              |           |
| 13 | 月 |                              | スポーツの日    |
| 14 | 火 | カレーうどん、おにぎり                  |           |
| 15 | 水 | ガパオライス、もやしの中華和え、わかめスープ       |           |
| 16 | 木 | 鶏のザンギ、切り干し大根、味噌汁（長ねぎ・もやし）    |           |
| 17 | 金 | キーマカレー、マカロニサラダ、コンスープ、        |           |
| 18 | 土 |                              |           |
| 19 | 日 |                              |           |
| 20 | 月 | ハンバーグ、マッシュポテト、コンソメスープ        |           |
| 21 | 火 | かしわそば、おにぎり                   | 見学旅行（3年生） |
| 22 | 水 | 豚焼き肉、春雨サラダ、中華スープ             | ↓         |
| 23 | 木 | 親子丼、ほうれん草のごま生姜和え、味噌汁（いも・玉ねぎ） |           |
| 24 | 金 | ハヤシライス、カリフラワーサラダ、クリームスープ     | ↓         |
| 25 | 土 |                              |           |
| 26 | 日 |                              |           |
| 27 | 月 | チキン南蛮、春雨と野菜の炒め物、味噌汁（もやし・長ねぎ） |           |
| 28 | 火 | スパゲッティミートソース、サラダ、コンソメスープ     |           |
| 29 | 水 | 焼き魚、肉じゃが、味噌汁（わかめ・ふ）          |           |
| 30 | 木 | 他人丼、白菜中華和え、わかめスープ            |           |
| 31 | 金 | ミートボールカレー、サラダ、パパロア           |           |

## 目によい食べ物を知っていますか？

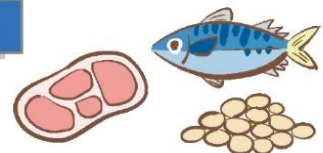
### ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



### ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



### ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



### アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



### ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。



☆食欲の秋、目によい栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。