



Table with columns: 日付 (Date), 献立 (Menu), 食品群 (Food Groups), 栄養量 (Nutrition). Rows include dates from 3月 to 10月, menu items like ごはん, サラダ, and 丼, and corresponding nutrition values.

※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。
※中学校は、4日の『牛乳』が250mlになります。

10月10日は「目の愛護デー」です。
最近、テレビやゲーム、スマートフォンの使用などで目が疲れていませんか？
目の健康や、視力を保つために、ビタミンAやβ（ベータ）カロテン、アントシアニンなどの栄養素が良いとされています。
11日の給食では、目の愛護デーにちなんで、「ブルーベリークレープ」が出ます。ブルーベリーには、アントシアニンが多く含まれています。

10月8日「十三夜（じゅうさんや）献立」
「十三夜」は、「十五夜」の次に月が美しいとされ、栗や豆の収穫時期にあたるため、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。
7日の給食では、白玉を月に見立てた「お月見だんご汁」が出ます。

