

10月学校給食献立表

※都合により献立や材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の地場産野菜 里いも 小松菜 ほうれん草 	日(曜日)エネルギーたんぱく質		1(水) 828kcal 28.0g	2(木) 833kcal 32.6g	3(金) 821kcal 32.4g
	献立名		<ul style="list-style-type: none"> 豚キムチ丼 牛乳 玉子スープ 大根サラダ りんご(青森県産) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 秋の味覚汁 烏賊(いか)の竜田揚げ パンサンスウ プリン 	<ul style="list-style-type: none"> 食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 あさりのクリームスープ ポテトオムレツ ひじきと大豆のサラダ
主な食材料	赤色の食品	体をつくる	牛乳 豚肉 豆腐 なたと巻き もずく 卵 ハム	牛乳 厚揚げ みそ いか ハム 卵	牛乳 ベーコン あさり 卵 ひじき 大豆 ハム
	黄色の食品	熱や力のもとになる	麦ごはん 油 砂糖 かたくり粉	ごはん 里いも かたくり粉 春雨 ごま 砂糖 油	パン はちみつ マーガリン バター じゃがいも 小麦粉 油
	緑色の食品	体の調子をととのえる	人参 玉ねぎ もやし 白菜 にら しめじ ねぎ 大根 きゅうり りんご	人参 大根 なす まいたけ しめじ ねぎ きゅうり キャベツ もやし	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ
6(月) 817kcal 27.6g <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 大根と里いものみそ汁 酢豚 アーモンドキャベツ 	7(火) 847kcal 29.1g <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 玉子豆腐のすまし汁 ハンバーグのきのこソース ダブルポテトサラダ 	8(水) 868kcal 35.4g <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 すきやき風煮 鮭(さけ)のみそマヨネーズ焼き 辛子和え 	9(木) 823kcal 34.0g <ul style="list-style-type: none"> ごはん アルビ牛乳 さつま汁 鯖(さば)のごま揚げ ひじきの炒め煮 	10(金) 3年生お楽しみ給食 《1・2年生校外学習のため給食なし》	
牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 ごはん 里いも じゃがいも かたくり粉 油 砂糖 アーモンド 大根 ねぎ 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン パイン キャベツ	牛乳 わかめ なたと巻き 玉子豆腐 牛肉 豚肉 ごはん 砂糖 かたくり粉 さつまいも じゃがいも 油 ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム しいたけ 絹さや 人参 きゅうり	牛乳 豚肉 豆腐 鮭 みそ ごはん 油 麩 砂糖 マヨネーズ 人参 えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ ほうれん草 もやし	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鯖 ひじき 大豆 さつま揚げ ごはん さつまいも ごま 油 砂糖 ごぼう 大根 人参 ねぎ さやいんげん		
13(月) 体育の日 	14(火) 825kcal 33.2g <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 ソフトかわいいの竜田揚げ 風味漬け ブルーベリーゼリー 	15(水) 838kcal 27.5g <ul style="list-style-type: none"> 中華混ぜごはん 牛乳 春雨スープ えびしゅうまい ごぼうサラダ 	16(木) 847kcal 38.4g <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 にら玉汁 鶏肉のレモン和え 厚揚げのみそ炒め 	17(金) 837kcal 34.5g <ul style="list-style-type: none"> 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ハムとブロッコリーのサラダ 新高梨(県内産) 	
牛乳 鶏肉 かわいい ごはん 里いも 麩 栗 砂糖 小麦粉 ごぼう 人参 しめじ れんこん キャベツ きゅうり	牛乳 鶏肉 かわいい ごはん 里いも 麩 栗 砂糖 小麦粉 ごぼう 人参 しめじ れんこん キャベツ きゅうり	牛乳 豚肉 えび たら ベーコン 卵 麦ごはん 砂糖 ごま油 小麦粉 春雨 油 ごま しょうが たけのこ 小松菜 人参 ねぎ チンゲン菜 ごぼう きゅうり キャベツ	牛乳 豆腐 卵 みそ 鶏肉 豚肉 厚揚げ ごはん かたくり粉 油 砂糖 人参 えのきたけ にら しいたけ キャベツ ピーマン	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ハム 米粉パン 油 じゃがいも 砂糖 人参 玉ねぎ トマト きゅうり ピーマン ブロッコリー 梨	
20(月) 900kcal 31.9g <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ごまみそ汁 秋刀魚(さんま)の蒲焼き カレーもやし 	21(火) 811kcal 29.4g <ul style="list-style-type: none"> ツナピラフ 牛乳 チンゲン菜のスープ ウインナー 花野菜サラダ 	22(水) 810kcal 135.2g <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆みそ 牛乳 白菜のみそ汁 鮭(さけ)のみそ漬け焼き 野菜ソテー 	23(木) 887kcal 31.3g <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 八宝菜 春巻 もやしとニラのナムル 	24(金) 853kcal 39.0g <ul style="list-style-type: none"> ソフトめん 和風かけ汁 牛乳 玉子袋煮 アーモンド和え さわし柿(笹神産) 	
牛乳 豚肉 里いも 豆腐 みそ 秋刀魚 ハム ごはん 油 ごま 砂糖 人参 ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草 もやし	牛乳 ツナ ベーコン 豆腐 ウインナー ハム 麦ごはん バター 油 人参 玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ チンゲン菜 キャベツ カリフラワー ブロッコリー	牛乳 大豆 みそ 鮭 ウインナー 麦ごはん 砂糖 里いも 油 人参 白菜 ねぎ キャベツ コーン ブロッコリー	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 ハム ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま油 小麦粉 たけのこ 人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 もやし にら	牛乳 鶏肉 なたと巻き 油揚げ 卵 ちくわ めん 砂糖 アーモンド粉 人参 しいたけ えのきたけ たけのこ ねぎ ほうれん草 もやし 柿	
27(月) 振替休業日	28(火) 837kcal 23.6g <ul style="list-style-type: none"> 大根菜めし 牛乳 キャベツのみそ汁 かぼちゃとひき肉のコロッケ 春雨の炒め物 	29(水) 862kcal 26.2g <ul style="list-style-type: none"> チキンカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ 福神漬け みかん(愛媛県産) 	30(木) 800kcal 30.4g <ul style="list-style-type: none"> 栗ごはん 牛乳 わかめと豆腐のみそ汁 烏賊(いか)フライ ソース 菊入りおひたし ヨーグルト 	31(金) 893kcal 32.1g <ul style="list-style-type: none"> 米粉バーガーパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 ワンタンスープ ハムチーズサンドフライ りんごサラダ 	
牛乳 豚肉 みそ 麦ごはん ごま パン粉 油 春雨 砂糖 大根菜 人参 玉ねぎ もやし キャベツ かぼちゃ たけのこ チンゲン菜	牛乳 鶏肉 豆 麦ごはん 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 枝豆 コーン 福神漬け みかん	牛乳 わかめ 豆腐 みそ いか ヨーグルト 栗ごはん じゃがいも パン粉 油 砂糖 えのきたけ ねぎ かきのもと ほうれん草 もやし	牛乳 豚肉 なたと巻き ハム チーズ 米粉パン 砂糖 ワンタン パン粉 油 アーモンド メンマ 人参 しいたけ もやし 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり りんご		

10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養成分には、目によいのはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニンや魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれます。

しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べるのではなく、毎日バランスのとれた食生活をするということです。また、日頃から本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。



