

# 給食だより 10月号

新開小学校  
令和6年9月30日発行

実りの秋、食欲の秋がやってきました。給食でも、旬の「きのこ」や「さつまいも」を使った料理が登場します。よく食べ、よく運動をし、しっかりと睡眠をとって、毎日元気に過ごしたいですね。

## 10月10日は「目の愛護デー」

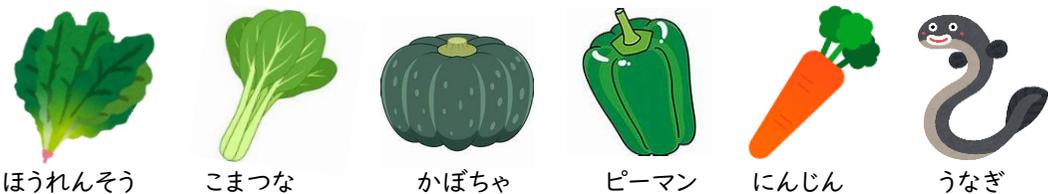
10を二つ並べて横にすると、目が並んでいるように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

私たちは、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を使いすぎる生活をしています。画面を見る時間を減らしたり、目の健康に良い食べ物を食べたりして、目をいたわりましょう。

### 目の健康に役立つ食べ物を取り入れよう！

ポイントは色？！  
中まで色の濃い野菜と  
紫や黒の食べ物だね！

#### ☆ビタミンAを多く含んでいる食品



#### ☆アントシアニンを多く含んでいる食品



#### 毎月19日は「食育の日」

今年度の「食育の日」の献立のテーマは、「日本で生まれた料理」です。

#### 今月は、クリームシチューです。

牛乳をベースにした煮込み料理は世界各国で見られますが、日本のクリームシチューのようにとろみはなく、「クリームシチュー」という言葉そのものが日本で生まれた造語であることから、海外においては日本料理として紹介されるそうです。



### 小松島市小学校 学校給食予定献立表 令和6年 10月分

小松島産の食材

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1杯当り kcal
1	火	(ごはん)		ポークカレー やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ)じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	636
2	水	こめこっぺパン		かますのなんぼんづけ わかめスープ	ぎゅうにゅう かます わかめ とうふ	たまねぎ ピーマン にんじん こまつな コーン きくらげ	こめこ)かたくりこ こめこ あぶら さとう しろごま	588
3	木	ごはん		ぶたにくとだいにのにも ひじきのすだちずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ひじき ちくわ(ちりめん)	だいにん にんじん こんにやく えだまめ しょうが きゅうり すだちかじゅう	こめ)きとう あぶら しろごま	587
4	金	こめこまるがた きりこみ こっぺパン		セルフたまごサンド (たまごサラダ・チーズ・マヨネーズ) みだくさんスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん(ほししいたけ) ほうれんそう	こめこ)マヨネーズ あぶら	582
7	月	ごはん		じゃがいものうまに だいにんとちりめんのあげに	ぎゅうにゅう とりにく だいにん(ちりめん)	にんじん こんにやく たまねぎ えだまめ しょうが	こめ)じゃがいも さとう あぶら かたくりこ しろごま	608
8	火	ごはん		わふうハンバーグ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが だいにん にんじん(ほししいたけ)ねぎ	こめ)きとう しろごま さつまいも	632
9	水	こがたこめこっ ぺパン		とくしまラーメン あげぎょうぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうぎ	にんじん キャベツ きくらげ もやし たまねぎ ねぎ	こめこ)ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	625
10	木	ごはん		さんまのかぼすレモンに そくせきづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さんまのかぼすレモンに しおこんぶ とうふ あぶらあげ	はくさい にんじん ごぼう だいにん(ほししいたけ)こまつな	こめ)きといも ごまあぶら	598
11	金	こめこっぺパン		ポークビーンズ さんしょくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいにん	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく コーン きゅうり キャベツ	こめこ)じゃがいも バター さとう あぶら ドレッシング	607
16	水	こめこっぺパン		いかのさらさあげ フンタンスープ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう いか ベーコン わかめ チーズ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きくらげ	こめこ)かたくりこ あぶら フンタン	588
17	木	ごはん		とりにくとこんにやくのみそに きりほしだいにんツナあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ まぐろみずに	こんにやく にんじん ごぼう えだまめ しょうが きりほしだいにん きゅうり	こめ)じゃがいも あぶら さとう しろごま	587
18	金	こめこココアコ っぺパン		クリームシチュー げんきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ハム きざみこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ コーン ゆずかじゅう	こめ)ココア)さとう じゃがいも こめこ バター あぶら	595
21	月	ごはん		すきやき きのこのポンずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどろふ やきふ きゅうり しめじ えのきたけ あぶらあげ	こんにやく にんじん はくさい だいにん たまねぎ きょうねぎ きゅうり しめじ えのきたけ すだちかじゅう	こめ)あぶら さとう しろごま	584
22	火	ごはん		とりにくのかりんとうあげ ふしめんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが だいにん にんじん たまねぎ(ほししいたけ)こまつな	こめ)かたくりこ こめこ さつまいも あぶら さとう ふしめん	702
23	水	こめこっぺパン		あつあげのちゅうかふうに ポークしゅうまい	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく しゅうまい	にんじん たまねぎ はくさい えだまめ きくらげ にんにく しょうが	こめこ)あぶら かたくりこ	593
24	木	ごはん		いわしのしょうがに ゆかりあえ ひじきのいために	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ひじき ぶたにく ちくわ あぶらあげ	キャベツ あかじそ にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	こめ)あぶら さとう	621
25	金	こがたこめこっ ぺパン		カレーうどん えだまめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん きょうねぎ キャベツ コーン えだまめ	こめこ)うどん カレールウ あぶら ドレッシング	666
28	月	ごはん		さばのみそに くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう さば みそ くきわかめ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しょうが ごぼう こんにやく にんじん えだまめ	こめ)きとう ごまあぶら	627
29	火	(げんまい ごはん)		ぶたどん かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ こまつな えのきたけ	げんまい)こめ)あぶら さとう かたくりこ	597
30	水	きなこあげパン		チーズオムレツ ポテトスープ	きなこ ぎゅうにゅう チーズオムレツ とりにく	たまねぎ にんじん こまつな コーン	こめこ)あぶら さとう じゃがいも	616
31	木	ごはん		かぼちゃとりだんごのにも ごまずあえ	ぎゅうにゅう つくね あぶらあげ	かぼちゃ にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ もやし	こめ)きとう あぶら しろごま	621