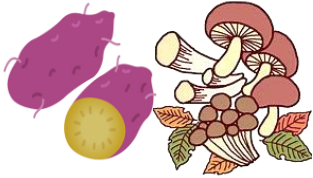


給食だより 10月

令和6年度

勝浦町学校給食センター



収穫の秋。里芋やさつまいもなどの芋、松茸をはじめとするきのこ、梨や柿、ぶどうなどの果物、さんまやかつおなどの魚が旬を迎えます。季節の食材で豊かな食卓にしたいですね。

スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?



朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



防災給食アンケートへのご協力ありがとうございました

9月5日に実施した防災給食に関するアンケートに勝浦町内小中学校の保護者・教職員あわせて111名の方が回答してくださいました。ご協力ありがとうございました。結果につきましては、食育通信としてお知らせいたしますのでどうぞよろしく願いいたします。

勝浦町学校給食センターHP、「阿波かつうら情報アプリ」に毎日の給食の写真や人気の給食レシピを掲載しています!ぜひごらんください。



10月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			カロリー (kcal) タンパク質 しぼう質	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (火)	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる さばのカレーあげ そくせきつけ	655 27.9 25.5	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ みそ さば こんぶ	にんじん たまねぎ ぶな しめじ 葉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ でんぶん あぶら 白ごま
2 (水)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため さんしょくナムル	619 24.0 21.5	牛乳 ぶたにく	きむち にんじん たまね ぎ いら きくらげ にん にく もやし こまつな	こめ ごま油 さとう 白ごま
3 (木)	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに じゃこあえ	604 25.6 17.8	牛乳 とりにく 厚揚げ ちりめん	こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ こ まつな もやし	こめ じゃがいも あぶ ら さとう ごま油 白 ごま
4 (金)	セルフツナサラ ダサンド(食パ ン)	牛乳	とうにゅうのパンフキンポター ジュ (ツナサラダ)	656 28.7 30.5	牛乳 スライスチーズ とりにく ベーコン と うにゅう ツナ	かぼちゃ たまねぎ ほん しめじ にんじん かぼ ちゃ ハセリ きゅうり	しょくパン こめこ パ ター なまクリーム マ ヨネース
7 (月)	きのこたっぷり ハヤシライス	牛乳	フルーツヨーグルト	676 22.9 21.1	牛乳 きゅうり ぶた にく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ぶなしめ じ しいたけ まいたけ えだ まめ にんにく トマトビュ レ もも みかん ナタデココ	こめ じゃがいも あか ワイン なまクリーム あぶら
8 (火)	おやこどんぶり	牛乳	ひじきのすだちすあえ	615 29.2 15.6	牛乳 とりにく かまぼ こ ★たまこ ひじき ちくわ ちりめん	たまねぎ にんじん ほ しいたけ 葉ねぎ きゅうり すだち	こめ さとう さとう 白ごま
9 (水)	ごはん	牛乳	だいすいりきんぴら さわらのてりやき キャベツのすだちすあえ	610 30.5 18.1	牛乳 ぶたにく さつま あげ だいす さわら	ごぼう にんじん こん にゃく だけのこ えだま め しょうが ゆず キャ ベツ すだち	こめ 白ごま さとう ごま油 でんぶん
10 (木)	ごはん せとふうみふり かけ	牛乳	すましじる とりとさつまいものゆず のみ	668 28.5 20.0	牛乳 とうふ あぶらあ げ かつお こんぶ と りにく	ぶなしめじ にんじん はくさい こまつな しょうが ゆず	こめ でんぶん さつま いも あぶら さとう
11 (金)	コッパン いちごジャム	牛乳	わふうきのこスパゲッティ りっちゃんげんきサラダ	623 22.7 22.0	牛乳 ベーコン ハム こんぶ けずりぶし	こまつな たまねぎ にん じん しいたけ ぶなしめ じ にんにく きゅうり キャベツ コーン ゆず	コッパン ジャム ス パゲッティ あぶら あ ぶら さとう
15 (火)	ごはん	牛乳	とりとこんにゃくのみそに キャベツのごますあえ はいがふりかけ	608 26.1 15.5	牛乳 とりにく ちくわ みそ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう にん じん えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
16 (水)	ぶたどん	牛乳	きゅうりとわかめのすの もの	603 23.7 19.0	牛乳 ぶたにく ちりめ ん わかめ	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ こんにゃく きゅ うり ゆず	こめ あぶら さとう 白ごま さとう
17 (木)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふうに パンパンジー	573 27.5 17.2	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ でんぶん あぶら 棒々鶏ドレッシング
18 (金)	コッパン	牛乳	はくさいとにくだんこのスープ いわしのフライ ブロッコリー	652 29.8 29.2	牛乳 とりにく ぶたに く いわしのフライ	葉ねぎ しょうが にんじ ん はくさい だけのこ ぶなしめじ ブロッコリー	コッパン でんぶん マロニー あぶら
21 (月)	ごはん あじつけのり	牛乳	ぶたのしょうがやき こまつなごまあえ	623 25.0 22.5	牛乳 あじつけのり ぶ たにく	たまねぎ にんじん ヒーマン しょうが こ まつな キャベツ	こめ さとう あぶら 白ごま さとう
22 (火)	ごはん	牛乳	たまきじる イカのてんぶら きりほしだいこんのツナ あえ	622 21.4 21.6	牛乳 さつまあげ あぶ らあげ いか ツナ	こんにゃく にんじん え のきたけ たまねぎ 葉ね ぎ しょうが だいこん こまつな キャベツ	こめ ごま油 でんぶん あぶら 白ごま さと う
23 (水)	チキンライス	牛乳	ほうれんそうのたまごスープ フルーツのゼリーあえ	626 25.1 17.7	牛乳 とりにく ベーコ ン とうふ ★たまご	たまねぎ にんじん グリ ンピース マッシュルーム ほうれんそう もも み かん	こめ あぶら パター でんぶん ますかつとぜ りー
24 (木)	ごはん	牛乳	すきやき きゅうりのかおりつけ	611 23.6 21.2	牛乳 きゅうり ぶた にく 厚揚げ	こんにゃく しいたけ だ いこん にんじん もやし はくさい ねぎ きゅう り	こめ 麩 あぶら さと う ごま油
25 (金)	きなこあげパン	牛乳	やさいのスープ さつまいもオムレツ おこめのムース	650 23.7 28.3	牛乳 きなこ ベーコン さつまいもオムレツ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほ うれんそう	コッパン さとう あ ぶら じゃがいも ムー ス
28 (月)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ あげきょうざ	673 24.3 26.7	牛乳 ぶたにく みそ きょうざ	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ヒーマン にんにく しょうが	こめ さとう あぶら ごま油 でんぶん
29 (火)	ごはん のりつくだに	牛乳	あつあげのそぼろに キャベツとちくわのカ レマヨあえ	634 27.7 24.0	牛乳 のりつくだに と りにく 厚揚げ ちくわ	たまねぎ にんじん こ んにゃく えだまめ しょうが キャベツ	こめ あぶら ノンエッ グマヨネース
30 (水)	ごはん	牛乳	さつまじる いわしのしょうがに アーモンドあえ	628 27.0 19.4	牛乳 とりにく あぶら あげ みそ いわし	にんじん ごぼう こん にゃく はくさい 葉ね ぎ キャベツ こまつな	こめ さつまいも さと う アーモンド
31 (木)	ごはん	牛乳	こうやどうぶのたまごとじ かぼちゃコロッケ こまつなごまあえ	698 28.8 23.2	牛乳 こうやどうぶ と りにく さつまあげ ★ たまご	たまねぎ にんじん え だまめ こまつな キャ ベツ	こめ さとう かぼちゃ コロッケ あぶら 白ご ま さとう