

# 給食だより



令和6年  
10月号

## 今月の地産地消

【JA徳島県】……米  
【美郷物産館】……すだち酢



## 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とることが大切です。



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とりましょう



## 目の健康に役立つ食べ物とは?

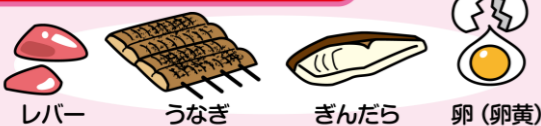
近年、裸眼視力1.0未満の小中高校生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています\*。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

\*文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

#### ビタミンAを多く含む



#### ルテインを多く含む



#### β-カロテンを多く含む



#### ゼアキサンチンを多く含む



### ★21日(月)はふるさと給食の日

ごはん 米…吉野川市産  
牛乳…四国産

厚揚げとこんにゃくのみそ煮  
たけのこ…徳島県産  
わかめとちくわの酢の物  
わかめ…徳島県産  
きゅうり…徳島県産  
のりふりかけ

## 令和6年 10月分献立予定表



吉野川市学校給食センター

日曜日	こんだてめい				しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中 下段・中学校		
	しゅよく つけるもの	牛乳	お か ず		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 火	わさんぽんとうあげパン	牛乳	マカロニサラダ ボルシチ風スープ ノンエッグマヨネーズ	チキン&ポーク クハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	コッパン わさんぽんとう マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	652 746	19.3 21.4	31.0 34.1	
2 水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ターサイパオズ きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 ターサイパオズ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら ごまあぶら ごま	632 808	22.0 26.8	18.4 24.1	
3 木	ココアパン	牛乳	スパゲティナポリタン ひよこめとツナのサラダ スイートポテト	ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ココアパン スパゲティ スイートポテト	あぶら ドレッシング	686 779	24.7 28.3	19.5 21.6	
4 金	ごはん	牛乳	さわらのすだちじょうゆかけ おひたし きんぴらごぼう	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん	すだち キャベツ こんにゃく ごぼう	米 さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	634 751	25.8 30.0	16.2 18.1	
7 月	ごはん	牛乳	タンダーチキン コールスローサラダ わかめスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	わかめ にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも	あぶら ドレッシング	621 749	23.7 29.0	20.4 24.2	
8 火	コッパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース 花やさいのサラダ ポテトスープ ノンエッグマヨネーズ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー キャベツ たまねぎ しめじ	コッパン さとう じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ	654 757	24.3 28.7	29.6 33.8	
9 水	ごはん	牛乳	さんまかんろに ごまあえ かぼちやのそぼろに	さんまかんろに ぶたひき肉	牛乳	こまつな にんじん かぼちや	キャベツ しょうが たまねぎ	米 さとう	あぶら ごま	672 776	23.6 25.8	18.2 19.4	
10 木	キャラメルパン	牛乳	チリコンカン ツナときゅうりのサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたひき肉 だいたい 金時たまご てぼうまめ ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	キャラメルパン じゃがいも さとう ブルーベリーゼリー	あぶら ドレッシング	677 768	26.1 29.8	21.8 24.5	
11 金	ごはん	牛乳	そぼろどんぐり みそ あぶらあげ	ぶたひき肉 みそ いりたまご とうふ あぶらあげ	牛乳	わかめ にんじん えだまめ	しょうが だいこん たまねぎ	米 さとう	あぶら	645 762	23.6 27.4	21.8 24.7	
15 火	コッパン チョコだいたい	牛乳	ポークチャップ 青のりポテト ABCスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	青のり にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	コッパン さとう でんぷん マカロニ じゃがいも	チョコだいたい あぶら	664 750	25.1 28.6	27.5 30.4	
16 水	ごはん のりつくだに	牛乳	さばのごまみそかけ ゆかりあえ ふしめんじる	さば みそ あぶらあげ	牛乳	わかめ にんじん 赤じそ のりつくだに	たまねぎ しいたけ キャベツ	米 さとう ふしめん	あぶら ごま	632 743	23.4 26.8	16.2 17.9	
17 木	食パン	牛乳	セルフサンドイッチ(ポロニアハム そえやさい マイティソース) きのこクリームシチュー	ポロニアハム とり肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	606 710	26.4 30.7	23.2 26.7	
18 金	牛とごぼうの まぜごはん	牛乳	ちくわのいそべ天ぶら かきたまじる お茶めなだいたい	牛乳 あぶらあげ とうふ ちくわのいそべ天ぶら たまご お茶めなだいたい	牛乳	わかめ にんじん ねぎ	しょうが ごぼう こんにゃく しめじ たまねぎ	米 さとう でんぷん	あぶら	648 731	24.3 26.9	23.8 25.2	
21 月	ごはん のりふりかけ	牛乳	あつあげとこんにゃくのみそに わかめとちくわのすのもの	ぶた肉 みそ あつあげ ちくわ	牛乳	わかめ にんじん いんげん	しょうが たけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり	米 さとう あぶら ごま	あぶら ごま	611 719	21.2 24.2	15.4 17.1	
22 火	ごはん 小魚つくだに	牛乳	ひき肉とやさいのチャプチェ いもだんご入り中かスープ	ぶたひき肉 ベーコン	牛乳	わかめ にんじん こまつな 小魚つくだに	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	米 さとう はるさめ いもだんご	あぶら ごまあぶら	639 750	20.3 23.2	17.8 19.9	
23 水	ごはん	牛乳	おやこどんぐり キャベツとあぶらあげのあまずあえ	とり肉 たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ すだち きゅうり	米 さとう	あぶら ごま	626 737	23.6 27.4	18.7 20.9	
24 木	コッパン	牛乳	ポトフ しるみ魚フライ ゆでやさい バックソース	ウインナー しるみ魚フライ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	コッパン じゃがいも	あぶら	627 717	26.4 30.3	20.6 23.2	
25 金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー わかめサラダ	牛肉 いんげんまめ	牛乳	わかめ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 おし麦 じゃがいも	あぶら ドレッシング	629 739	19.1 21.6	16.8 18.3	
28 月	ごはん	牛乳	中かどんぐり ポークしゅうまい	ぶた肉 かまぼこ うずらたまご しゅうまい	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ	米 でんぷん	あぶら	621 755	23.8 29.0	17.0 19.8	
29 火	さつまいもパン	牛乳	あつあげのすぶたふう フルーツのマスカットゼリーあえ	ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ パイン もも	さつまいもパン さとう ナタデココ マスカットゼリー	あぶら	631 724	21.1 24.1	16.1 17.9	
30 水	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースあえ けんちんみそじる	とり肉 とうふ みそ	牛乳	わかめ ねぎ にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう	米 さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	683 872	24.8 32.0	23.4 30.7	
31 木	ロールパン	牛乳	きのこスパゲティ つけ合わせ なると金時オムレツ パンキンパバロア	ベーコン なると金時オムレツ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しいたけ コーン キャベツ	ロールパン スパゲティ パンキンパバロア	あぶら ドレッシング	617 735	21.9 25.7	26.2 30.5	

◎1人当たりの個数

日曜日	食 品 名	小	中
2 水	ターサイパオズ	1個	2個
28 月	ポークしゅうまい	2個	3個
30 水	とり肉のねぎソース	2個	3個

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。  
※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。  
※22日(火)のいも団子入り中華スープは「いも団子」を、28日(月)の中華丼の具は「うずら卵」を使っています。のどに詰まらせないよう、気を付けてお召し上がりください。