

給食だより



2025年
10月号

(毎月19日は食育の日)

板野町学校給食センター

こんげつ しよくいくもくひょう
今月の食育目標

きせつ た もの
季節の食べ物について知ろう

秋を楽しむお月見の行事

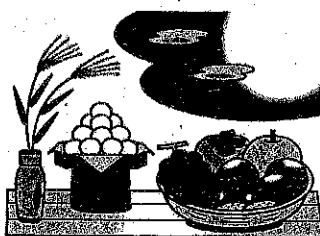
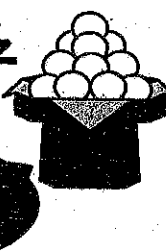
10月6日 十五夜

今年の十五夜は10月6日です。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。収穫を祝う意味をこめて、さといもやさつまいもをおそなえし、月に収穫のお祝いと感謝の意を表します。

十五夜の行事食

月見団子

こめ だんご
米から団子を作ります。
まんげつ みた まる
満月に見立てた丸い
かたち
形のほか、里いもの
かたち
形などもあり、地域に
ちが
よって違いがあります。



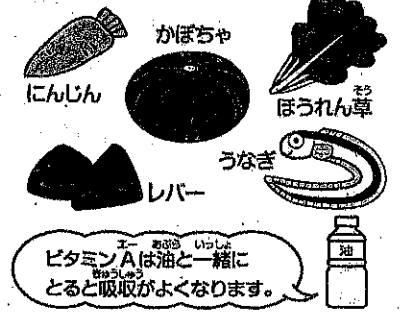
がつとお か め あいご
10月10日は「目の愛護デー」

にんじんと「目」の健康

にんじんは、体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。

10月10日 目の愛護デー

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！



給食では、ビタミンA豊富なにんじんのサラダとブルーベリージャムを提供します。

2025年 10月分予定献立表

こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い							栄養価			
				あか	おもに体をつくるものになる		あじ	おもに体の調子を整えるものになる		きいろ	おもにエネルギーのもとになる		上級小学校 中学生	たん 白 質 g
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆腐製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海苔 など	色のこい野菜	その他の野菜・果物		こく・いも・菓子・ さとう・果糖	油類	エネルギー kcal	たん 白 質 g	
1	水	麦入りごはん (マーボーれんこん丼)	牛乳	マーボーれんこん丼の具 チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ れんこん グリンピース もやし		米 さとう 米粒麦 でんぶん	米油 ごま油 ごま	577 723	21.0 25.4	
2	木	ゆかりごはん	牛乳	高野どうふの卵とじ ツナあえ	高野どうふ とり肉 かまぼこ 卵 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモン 赤しそ		米 じゃがいも さとう	米油	605 739	26.9 32.7	
3	金	小型りんごパン	牛乳	ちりめん小松菜の和風スパゲティ ごぼうとささみのサラダ	ベーコン ほぐしざさみ	牛乳	にんじん こまつな	ドライアップル たまねぎ しめじ エリンギ ごぼう きゅうり		パン スパゲティ さとう	米油 バター ドレッシング	616 801	23.0 29.0	
6	月	ごはん (豚丼)	牛乳	豚丼の具 すだち酢あえ お月見大福	ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ すだち果汁		米 さとう 大福	米油	670 831	24.4 29.9	
7	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい (幼小中③) かん風風すき焼き オレンジ	ぶた肉 やきどうふ ポークしゅうまい	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく はくさい 白ねぎ りんご オレンジ		米 ふ さとう	米油 ごま	632 802	22.8 28.2	
8	水	ごはん	牛乳	五目煮 さばのカレー粉やき	つくね(とり肉) とり肉 さば	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう えだまめ		米 さとう じゃがいも でんぶん	米油	692 843	29.8 35.1	
9	木	阿波ぎゅう まぜごはん	牛乳	さつまいもの天ぷら すまし汁	牛肉 豆腐 なと	牛乳	にんじん ねぎ わかめ	しょうが すだち果汁 たまねぎ しいたけ		米 さとう さつまいも 天ぷら粉	米油 ごま	625 764	21.2 25.4	
10	金	コッペパン (ブルーベリージャム)	牛乳	チーズソース入りハンバーグ にんじんのゴマドレッシングあえ コンソメスープ	ベーコン ツナ ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり		パン ジャム じゃがいも さとう	米油 ごま	647 800	25.0 30.9	
14	火	ごはん	牛乳	ポテトとお米のささみカツ れんこんの五目いため	とり肉 ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく		米 さとう	米油 ごま ごま油	616 783	25.4 30.6	
15	水	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそばろ わかめのナムル	中ひき肉 ぶたひき肉 大豆 あつあげ ほぐしざさみ	牛乳	にんじん こまつな ちりめん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ きゅうり にんにく		米 さとう でんぶん ごま	米油 ごま油 ごま	626 785	24.8 30.6	
16	木	ごはん 	牛乳	いわしの梅煮 ごまあえ ふしめん汁	いわし とり肉 ちくわ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう しいたけ		米 さとう ふしめん	米油	602 710	23.7 26.0	
17	金	コッペパン	牛乳	小松菜の米粉シチュー マカロニサラダ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン		パン 米粉 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	米油 バター マヨネーズ	624 777	25.0 32.1	
20	月	ごはん	牛乳	ターサイパオズ(幼小中③) ダイビーエン きゅうりのかおりづけ	ターサイパオズ ぶた肉 いか	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ たけのこ 干しいたけ きゅうり		米 さとう はるさめ	米油 ごま油	605 800	19.3 24.3	
21	火	ごはん	牛乳	肉じゃが 和風サラダ	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり コーン もやし		米 じゃがいも さとう	米油	600 768	21.7 26.7	
22	水	ごはん	牛乳	いわしのかばやき風 ゆかりあえ なめこ汁	いわし どうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん なめこ 赤しそ		米 さとう でんぶん さとう	米油	617 766	24.2 26.6	
23	木	ごはん	牛乳	とうふと卵のチリソース煮 パンパンジー	ぶた肉 豆腐 たまご ほぐしざさみ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり もやし		米 さとう でんぶん	米油 ドレッシング	612 768	25.9 31.6	
24	金	小型こくとうパン	牛乳	やきそば チーズオムレツ	ぶた肉 さつまあげ チーズオムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ		パン くるざとう	米油	699 868	26.4 31.8	
27	月	ごはん	牛乳	チキンカツ 野菜サラダ わかめスープ	とり肉 チキンカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン		米 じゃがいも さとう	米油 ドレッシング	612 768	25.9 31.6	
28	火	麦入りバターライス (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 フルーツの豆乳ゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも		米 米粒麦 じゃがいも ナタデココ ゼリー バター	米油 カレー ナタデココ	661 779	19.6 23.0	
29	水	ごはん	牛乳	白身魚のなんばんづけ 豚汁	白身魚(メルルーサ) ぶた肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ えのきたけ		米 さとう	米油	614 764	26.6 31.6	
30	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 ごま酢あえ	ぶた肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり もやし		米 さとう ごま ごま油	米油 ごま ごま油	639 795	24.2 29.3	
31	金	小型パンキンパン	牛乳	じゃがいもベーコン煮 れんこんとささみのサラダ パンキンパンフィン	ベーコン ぶた肉 ほぐしざさみ	牛乳	かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり えだまめ		パン さとう じゃがいも マフィン	米油 ドレッシング	624 782	24.2 30.0	

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは

板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

今月の地産産物
(板野町産) 米、しいたけ、ねぎ

基準	小学生	650	21~
	中学生	830	27~
	中学生	830	42