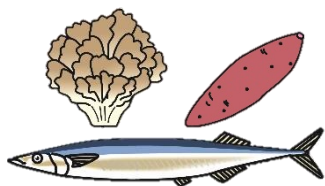


給食だより 10月

令和7年度

勝浦町学校給食センター



しゅうかく あき さといも いも まつたけ
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、
なし かき くだもの
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。

10月10日は目の愛護デー



きんねん らがんしりよく みまん しょうちゅうこうせい ねんねんぞう かけいこう
近年、裸眼視力1.0未満の小中高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。※みな けいたい き
※文部科学省「学校保健統計調査」

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。

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



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(g) しぼう(g)	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 (水)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため さんしょくナムル	619 24.1 21.5	牛乳 ぶたにく	きむち にんじん たまね ぎ にら 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
2 (木)	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに じゃこあえ	606 25.8 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
3 (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	638 23.3 27.2	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	コッペパン さとう あ ぶら じゃがいも
6 (月)	ごはん	牛乳	ぶたとこんにゃくのみそに ひじきのすだちすあえ おつきみデザート	682 26.6 19.7	牛乳 ぶたにく さつま あげ みそ ひじき ち くわ ちりめん	こんにゃく ごぼう に んじん えだまめ しよ うが きゅうり すだち	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま ミ ニおつきみゼリー
7 (火)	ごはん	牛乳	すきやき だいすちりめんのあげ に	701 29.4 26.0	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく 厚揚げ だいす ちりめん	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	こめ 麩 あぶら でん ぶん 白ごま さとう
8 (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 たけのこ 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
9 (木)	ぶたどん	牛乳	きゅうりとわかめのすのもの チーズ	634 25.5 21.5	牛乳 ぶたにく ちりめ ん わかめ チーズ	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ こんにゃく きゅ うり	こめ あぶら さとう 白ごま さとう
10 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	わふうきのコスバゲッティ ハムとえだまめのサラダ	669 24.4 25.8	牛乳 チョコ ベーコン ハム	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 キャベツ えだまめ コーン	コッペパン スバゲッ ティ あぶら ごまド レッシング
14 (火)	ごはん あじつけのり	牛乳	ぶたのしょうがやき こまつなのごまあえ	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
15 (水)	ごはん	牛乳	さつまじる いわしのしょうがに そくせきつけ	592 26.6 16.5	牛乳 とりにく あぶら あげ みそ いわし こ んぶ	にんじん ごぼう こん にゃく はくさい 葉ね ぎ キャベツ きゅうり	こめ さつまいも 白ご ま
16 (木)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかうに パンパンジー	580 28.2 17.7	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
17 (金)	セルツツナサラ ダサンド(食パ ン)	牛乳	ちゅうかうコンスープ (ツナサラダ) とうにゅうプリン	639 23.7 28.8	牛乳 ベーコン ★たま ご わかめ ツナ	たまねぎ きくらげ コーン コーンビュレ チンゲンサイ きゅう り	しょうパン でんぶん マヨネーズ プリン
20 (月)	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 ふうみ	667 30.9 18.4	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
21 (火)	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	614 24.7 16.6	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 バター でんぶん ますかつとぜ りー
22 (水)	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろに キャベツとちくわのカ レーマヨあえ	628 27.4 24.0	牛乳 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 クマヨネーズ
23 (木)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ あげきょうぎ	673 24.3 26.7	牛乳 ぶたにく みそ ぎょうぎ	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
24 (金)	コッペパン	牛乳	はくさいとにくだんごのスープ アジのフライ ポイルキャベツ	600 27.3 24.9	牛乳 とりにく ぶたに く あじふらい	葉ねぎ しょうが にんじ ん はくさい たけのこ ぶなしめじ キャベツ	コッペパン でんぶん マロニー あぶら
27 (月)	おやこどんぶり	牛乳	くたくさんみそしる	626 30.0 17.0	牛乳 とりにく かまぼ こ ★たまご とうふ あぶ らあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ほ しいたけ 葉ねぎ し いたけ	こめ さとう
28 (火)	ごはん のりつくだに	牛乳	たぬきじる チキンカツ	567 20.4 17.7	牛乳 のりつくだに さ つまあげ あぶらあげ チキンフライ	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 キャベツ	こめ ごま油 でんぶん あぶら
29 (水)	きのこたっぷり ハヤシライス	牛乳	りっちゃんのげんきサラ ダ	647 24.0 21.7	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく ハム こんぶ け すりぶし	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 キャベツ コーン ゆず	こめ じゃがいも あか ワイン なまクリーム あぶら さとう
30 (木)	ごはん はいがふりかけ	牛乳	とりとこんにゃくのみそに とさのゆずかあえ	592 28.1 12.5	牛乳 とりにく ちくわ みそ けすりぶし	こんにゃく ごぼう にん じん えだまめ しょうが キャベツ こまつな ゆ ず酢	こめ じゃがいも あぶ ら サラダ油 さとう
31 (金)	コッペパン	牛乳	パンプキンポータージュ てつくりハンバーグ ポイルキャベツ	742 32.1 32.7	牛乳 とりにく ベーコ ン とうにゅう ぶたに く きゅうにく とうふ	かぼちゃ たまねぎ ほ んしめじ にんじん か ぼちゃ キャベツ	コッペパン こめこ バ ター なまクリーム パ ンこ さとう