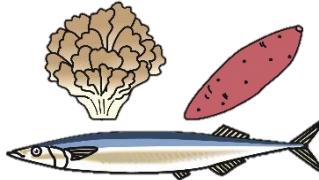


給食だより 10月

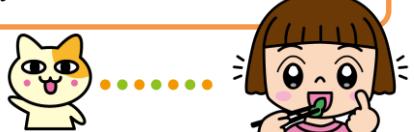
令和7年度
勝浦町学校給食センター



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。

10月10日は目の愛護デー

日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？

※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！ぜひご覧ください。



10月分学校給食予定献立表

| 日 (曜) | こんだけ名 | | | カロリー(kcal) タンパク(g) しほう(g) | 牛乳 ぶたにく | 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 | じゅがいのものそぼろに じゅこあえ | 606 25.8 17.8 | 牛乳 とりにく 厚揚げ ちらりめん | | こんにゃく たまねぎ にんじん えたまめ こ まつな もやし | こめ じゅがいも 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 じゃかいも |
| 6 (月) | ごはん | 牛乳 | ぶたとこんにゃくのみに ひじきのすだちあえ おつきみデザート | 682 26.6 19.7 | 牛乳 ぶたにく さつま あけ みそ ひじき ち くわ ちりめん | | こんにゃく ごぼう に んじん えたまめ しょ うが きゅうり すだち | こめ じゅがいも あぶ ら さとう 白ごま ミ 二おつきみゼリー |
| 7 (火) | ごはん | 牛乳 | すきやき たいすとちりめんのあげ に | 701 29.4 26.0 | 牛乳 ぎゅうにく ぶた にく 厚揚げ たいす とちりめん | | こんにゃく しいたけ たいこん にんじん も やし はくさい ねぎ | こめ 麺 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 キャベツのすだちあえ | 610 30.5 18.1 | 牛乳 ぶたにく さつま あけ だいす さわら | | ごぼう にんじん こん にゃく だけのこ えたま 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 ゆず | こめ あぶら さとう 白ごま さとう |
| 10 (金) | コッペパン チョコベースト | 牛乳 | わふうきのこスパゲッティ ハムとえたまめのサラダ | 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 えたまめ コーン | コッペパン スパゲッ 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 ピ ーマン しょウが 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 いわしのしょウがに そくせきつけ | 592 26.6 16.5 | 牛乳 とりにく あぶら あけ 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 | とうふのちゅうかふうに 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 えたまめ 葉ねぎ しょウが 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) | セルフツナサラ ダサンド(食パン) | 牛乳 | ちゅうかふうコーンスープ (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 コーンピューレ チキンシライ キゅう り | しょくパン 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 しょウが 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 もちみ かん | こめ あぶら バター でんぶん ますかつせ りー |
| 22 (水) | ごはん | 牛乳 | あつあけのそぼろに キャベツとちくわのか 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 えたまめ 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 ピーマン にんにく しょウが | こめ さとう あぶら ごま油 でんぶん |
| 24 (金) | コッペパン | 牛乳 | はくさいとくだんごのスープ アジのフライ ボイルキャベツ | 600 27.3 24.9 | 牛乳 とりにく ぶたに く あじふらい | | 葉ねぎ しょウが 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 | ぐだくさんみそしる | 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 しいだけ 葉ねぎ 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 のきだけ たまねぎ 葉ね ぎ しょウが キャベツ | こめ ごま油 でんぶん あぶら |
| 29 (水) | きのこたつぶり 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 ずりぶし | | たまねぎ にんじん ぶな しめじ しいたけ まいだけ え たまめ にんにく トマトピュー レ キャベツ コーン ゆず | こめ じゃかいも あか ワイン なまクリーム あぶら さとう |
| 30 (木) | ごはん はいがかりかけ | 牛乳 | とりとこんにゃくのみに とさのゆずかえ | 592 28.1 12.5 | 牛乳 とりにく ちくわ みそ けずりぶし | | こんにゃく ごぼう にん じん えたまめ しょウが キャベツ こまつな ゆ ず酢 | こめ じゃかいも あぶ ら サラダ油 さとう |
| 31 (金) | コッペパン | 牛乳 | パンフキンボタージュ でづくりハンバーグ ボイルキャベツ | 742 32.1 32.7 | 牛乳 とりにく ぶたに く とうにゅうにく きゅうにく | | 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 バ ンシ さとう |