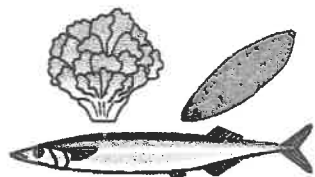


給食だより 10月

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



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、目を過使い過ぎていますか？

※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



レバー

うなぎ

さんだら

たまご 卵(卵黄)

β-カロテンを多く含む



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゅんぎく

ルテインを多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

ゼアキサンチンを多く含む



トウモロコシ

パプリカ

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 て 名			加味(100g当り) kcal(%) shou(%)	血・骨・肉になる食品		体の調子をよくする食品		エネルギーになる食品	
	主食	牛乳	おかず		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (水)	ごはん	牛乳	ふたキムチいため さんしょくナムル	763 29.1 25.8	ふたにく	牛乳	にんじん こま つな	きむち たまご ねぎ きくらげ にんにく もやし	こめ さと う	ごま油 白 ごま
2 (木)	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろに じゃこあえ	748 31.1 20.9	とりにく 厚揚げ	牛乳 ちり めん	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし	こめ じゃが いも さとう こんにゃく	あぶら 白 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	688 25.0 30.1	きなこ パー コン さつま いもオムレツ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン なしめじ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら
6 (月)	ごはん	牛乳	ふたとこんにゃくのみそに ひじきのすだちずあえ おつまみデザート	838 32.2 23.2	ふたにく さ み つまあげ そ ちくわ	牛乳 ひじ きめ	にんじん	ごぼう えだ まめ しょう が きゅうり すだち	こめ じゃがい も さとう こんにゃく	あぶら 白 ごま
7 (火)	ごはん	牛乳	すきやき だいずとちりめんのあげ に	868 35.9 31.5	ぎゅうにく ふたにく 厚 揚げ だいた い	牛乳 ちり めん	にんじん	しいたけ だ いこん もや し はくさい ねぎ	こめ じゃが いも さとう こんにゃく	あぶら 白 ごま
8 (水)	ごはん	牛乳	だいずいりきんぴら さわらのてりやき キャベツのすだちずあえ	751 36.6 20.8	ふたにく さ み つまあげ いす さわら	牛乳	にんじん	たけのこ えだ まめ しょう が キャベツ すだち	こめ さとう こんにゃく でんぶ	白ごま 白 ごま油
9 (木)	ぶたどん	牛乳	きゅうりとわかめのすのもの チーヌ	777 30.4 25.0	ふたにく	牛乳 ちり めん	にんじん	たまねぎ 葉 ねぎ きゅう り ゆず	こめ さとう こんにゃく さとう	あぶら 白 ごま
10 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	わふうきのこスバグッティ ハムとえだまめのサラダ	816 29.4 31.1	ベーコン ハム	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しい たけ ほうれ ん草 えだま め コーン	コッペパン スバグッ ティ	チョコ あぶ ら まど レッシング
14 (火)	ごはん あじつけのり	牛乳	ふたのしょうがやき こまつなごまあえ	769 30.1 26.9	ふたにく	牛乳 あじ つけのり	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しょう が キャベツ	こめ さと う さとう	あぶら 白 ごま
15 (水)	ごはん	牛乳	さつまじる いわしのしょうがに そくせきづけ	701 30.0 17.4	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 いわ し こんぶ	にんじん	ごぼう はく さい 葉ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さつ まいも こん にゃく	白ごま
16 (木)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふう パンパンジー	716 34.6 20.9	ふたにく と うふ みそ とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ほう れん草 えだ まめ しょう が にんにく きゅうり キャベツ	こめ でん ぶ	あぶら 白 ごま
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) とうろけり	827 30.7 37.5	ベーコン ★たまご ツナ	牛乳 わか め	チンゲンサ イ	たまねぎ きくら げ コーン ビュレ きゅう り	しょうパン でんぶ プリン	マヨネーズ
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	828 38.0 21.6	とうふ あぶ ら かつ お とりにく	牛乳 こん ぶ	にんじん こまつな	ぶなしめじ はくさい しょうが ゆず	こめ でんぶ ん さつまい も さとう	あぶら
21 (火)	チキンライス	牛乳	ほうれん草のたまごスープ フルーツのゼリーあえ	756 30.0 19.3	とりにく ベーコン と うふ ★たま ご	牛乳	にんじん グリンピース ほうれん草	たまねぎ マッ シュルー もも み かん	こめ でんぶ ん さつまい も さとう	あぶら 白 ごま
22 (水)	ごはん	牛乳	あつあげのそばろに キャベツとちくわの力 レーマヨあえ	777 33.6 29.0	とりにく 厚揚げ ち くわ	牛乳	にんじん	たまねぎ え だまめ しょう が キャベ ツ	こめ こん にゃく	あぶら ノ ン エッグマ ヨネーズ
23 (木)	ごはん	牛乳	ホイコワロウ あげきょうざ	875 31.4 34.9	ふたにく みそ きょ うざ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ た まねぎ きくら げ にんにく しょうが	こめ さと う でんぶ ん	あぶら 白 ごま油
24 (金)	コッペパン	牛乳	はくさいとにくだんこのスープ アジのフライ ポイルキャベツ	719 33.0 29.7	とりにく ふたにく あじふらい	牛乳	にんじん	たまねぎ はく さい ぶなし めじ キャベツ	コッペパン でんぶ 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	777 36.8 19.9	とりにく かき 揚げ しょう が ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 わか め	にんじん	たまねぎ ほ ししいたけ 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	たまきじる チキンカツ	715 25.4 21.1	さつまあげ あぶらあげ チキンフライ	牛乳 のり つくだに	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 でん ぶ こん にゃく	ごま油 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	807 29.2 25.8	ぎゅうにく ふたにく ハ ム けずりぶ し	牛乳 こん ぶ	にんじん トマト ビュレ	たまねぎ ほう れん草 しい たけ えだま め にんにく キャベツ コーン ゆず	こめ じゃが いも あかつ いん さとう	なまクリー ム あぶら
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 とさのゆずあえ	725 34.0 13.8	とりにく ち くわ みそ けずりぶし	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えだ まめ しょう が キャベツ ゆず	こめ じゃが いも こんに ゃく さと	あぶら サ ラダ油
31 (金)	コッペパン	牛乳	パンプキンポタージュ てづくりハンバーグ ポイルキャベツ	909 39.3 39.9	とりにく ベー コン しょう が ちくわ きゅうり とう ふ	牛乳	かぼちゃ にんじん かぼちゃ	たまねぎ ほう れん草 しい たけ キャベツ	コッペパン こめ こん にゃく さと	バター な まクリーム