



# 10月給食だより

阿南市中央学校給食センター

## 10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。テレビやゲームを近くで見る、スマートフォンやパソコン、本を近くで見て作業するといった生活行動は目に負担をかけてしまいます。目の健康について考え、目をいたわるように

### 「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

#### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。

**多く含む食品**

かぼちゃ、モロヘイヤ、にんじん、ウナギ、ギンダラ、レバー、など

#### アントシアニン

青葉の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

**多く含む食品**

ブルーベリー、黒ごま、なす、紫キャベツ、など

### 「エコバッグ」の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際にエコバッグが欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

出典：農水省消費安全局食品安全政策課  
「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」

**eco**

- ① 定期的に洗って清潔を保つ。
- ② 肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③ 食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④ 冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤ 食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

### ～給食献立紹介～【和牛ぶるこぎ】

《材料 4人前》

牛肉	200g	にんじん	20g
おろしにんにく	2g	たまねぎ	100g
さとう	12g	ねぎ	20g
酒	4g	はるさめ	20g
みりん	8g	ごま油	1g
しょうゆ	20g	白ごま	6g
炒め油	適量	こしょう	少々
		水	40g

《作り方》

- ① 牛肉にAを混ぜこんでおく。
- ② にんじん、たまねぎは細切り、ねぎは小口切り、はるさめはさっと洗っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、牛肉を炒める。火が通ったら、にんじん、たまねぎを加え炒め、はるさめ、水を入れ煮る。
- ④ 味をととのえ、ごま油を入れる。ねぎ、白ごまをふって仕上げる。

日	曜	献立名	食品名			総量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1	木	パン 牛乳 さつまいもシチュー オムレツのトマトソースがけ	パン・バター・なまクリーム・だんご・さとう・さつまいも・ごま油	牛乳	にんじん・たまねぎ・えだまめ・トマト	991	36.8	33.2
2	金	ごはん 牛乳 八宝菜 ポークしゅうまい	ごはん・でんぷん・あぶら	牛乳	ぎゅうにゅう・いかにすずらたまご・ぶたにく・ポークしゅうまい	773	34.4	21.3
5	月	ごはん 牛乳 みそ筑前 マスの塩焼き	ごはん・さとう	牛乳	ぎゅうにゅう・みそ・ます・ちくわ・とり	775	41.0	16.6
6	火	ごはん 牛乳 中華スープ エビとイカのチリソース	ごはん・でんぷん・あぶら・はるさめ・さとう	牛乳	ぎゅうにゅう・いかにえび・とうふ・ベーコン	799	34.5	22.0
7	水	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	ごはん・さとう・あぶら・ごま・じゃがいも	牛乳	ぎゅうにゅう・ぶたにく・のり・きゅうり・わかめ・しらすほし	781	28.6	18.8
8	木	小型黒糖パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ 大豆サラダ (和え)	パン・さとう・バター・なまクリーム・ドレッシング・スパゲッティ	牛乳	ぎゅうにゅう・だいず・ベーコン・ツナ	855	30.6	26.0
13	火	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうのうま煮 ちくわの二度揚げ	ごはん・さとう・あぶら・てんぷら	牛乳	ぎゅうにゅう・ちくわ・とり・ごぼう・がんちどき・あおのり	818	34.6	20.9
14	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ささみときゅうりの和え物	ごはん・さとう・ドレッシング・でんぷん・あぶら	牛乳	ぎゅうにゅう・とうふ・とり・ぶたにく・みそ	789	37.3	22.4
15	木	☆セルフィッシュサンド 牛乳 コンソメスープ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	パン・あぶら・じゃがいも・タルタルソース	牛乳	ぎゅうにゅう・白身魚フライ・ベーコン・いんげんまめ	778	28.1	31.2
16	金	ごはん 牛乳 カレーシチュー ピクルス	ごはん・あぶら・さとう・バター・じゃがいも・ごま油	牛乳	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎゅうにく	854	26.3	24.4
19	月	ごはん 牛乳 大根と油揚げのみそ汁 ハンバーグのきのこソース フライドポテト	ごはん・でんぷん・さとう・じゃがいも・あぶら	牛乳	ぎゅうにゅう・みそ・あぶらあげ・ハンバーグ・とうふ	904	31.9	30.4
20	火	あまからキムチ丼 牛乳 春雨の酢の物	ごはん・はるさめ・さとう・あぶら・ごま・ごまあぶら	牛乳	ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく	750	27.6	18.6
21	水	減量わかめごはん 牛乳 かやくうどん 春巻き	ごはん・うどん・あぶら・プリン	牛乳	ぎゅうにゅう・わかめ・はんも・とり・はるさめ・あぶらあげ・なると	779	27.4	21.3
22	木	パン 牛乳 ポトフ ひじきサラダ (あえ)	パン・じゃがいも・ドレッシング・だいずチョコペースト	牛乳	ぎゅうにゅう・ツナ・ウインナー・ひじき	786	30.9	26.2
23	金	ごはん 牛乳 五目さんぴら はもの天ぷら	ごはん・あぶら・さとう	牛乳	ぎゅうにゅう・ぶたにく・はも・ちくわ	834	32.8	23.6
26	月	ごはん 牛乳 よせなべ ちりめん大豆の揚げ煮	ごはん・あぶら・ごま・さとう・でんぷん	牛乳	ぎゅうにゅう・とり・ぶたにく・だんご・だいず・しらすほし	769	33.2	19.5
27	火	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 さばの生姜焼き	ごはん・さとう・じゃがいも	牛乳	ぎゅうにゅう・さつまいも・さば・あぶらあげ・とり	875	36.3	23.6
28	水	ごはん 牛乳 たまごのスープ 和牛ぶるこぎ	ごはん・あぶら・ごま・ごまあぶら・さとう・はるさめ	牛乳	ぎゅうにゅう・きゅうり・わかめ・たまご	970	27.1	45.1
29	木	パン 牛乳 パンキンシチュー マカロニサラダ	パン・マヨネーズ・マカロニ・バター・ごま油・なまクリーム	牛乳	ぎゅうにゅう・ベーコン・いんげんまめ	850	27.3	31.1
30	金	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 阿波尾鶏のからあげ きゅうりのゆかり和え	ごはん・あぶら・でんぷん	牛乳	ぎゅうにゅう・みそ・とりにく・わかめ・とうふ	828	32.4	28.8

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質26.9～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。  
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。

《お知らせ》  
令和2年7月に市内の小学1・3・5年生、中学2年生を対象に生活習慣アンケートを実施いたしました。その集計結果を阿南市のホームページに公開しています。詳しくは阿南市教育委員会学校教育課のページをご覧ください。