

# 給食だより



だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、

今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。



「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

## 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こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



10月は、2年生のリクエスト給食です。14日の「カレーライス」は1組のリクエスト、19日の「いかのチリソース」は2組のリクエストです。

日	献立名	献立名		献立名	献立名
		赤の食品 血や肉になる	青の食品 骨力になる		
1	牛乳 えだまめごはん いかのたつたあげ きぬかつぎ ゆでやさい(ごまかけ)	牛乳 たきこみわかめ いか	米 麦 強化米 あぶら でんぶん さとう さといも しろごま	えだまめ しょうが はくさい もやし こまつな	583 25.5
2	牛乳 キムチにこみうどん いももち かいそういりハリハリゆでやさい	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ くわかめ	さとう うどん ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぶん さんおんとう	たまねぎ にんじん きゅうり はくさいキムチづけにら きりぼしだいこん キャベツ	638 24.8
5	牛乳 ちゅうかどん めかたまじる	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ とうふのたまご めかぶわかめ たまご	米 麦 強化米 あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ はくさい チンゲンサイ はんのうねぎ	630 25.8
6	牛乳 あきのかおりごはん けんちんじる はたはたのもみじあげ	牛乳 とりにく あぶらあげ はたはた たまご とうふ	米 強化米 あぶら さとう さつまいも こむぎこ しろごま いたごんにゃく さといも ごまあぶら	にんじん ほししいたけ しめじ ごぼう だいこん ねぎ	618 26.3
7	牛乳 ごはん さかなとやさいのごしきあえ わかめスープ	牛乳 しいら だいす とうふ なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら でんぶん さつまいも さとう	しょうが にんじん さやいんげん もやし ねぎ	685 29.7
8	牛乳 ミルクパン かぼちゃのグラタン ひよこまめいりゆでやさい	牛乳 とりにく ピザようチーズ ひよこまめ	ミルクパン バター あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん	677 25.4
9	牛乳 ごはん ぶたのしょうがやき みそしる	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ	米 麦 強化米 あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎにら にんにく はくさい ねぎ こまつな	630 24.0
12	牛乳 かきあげどん とんじる	牛乳 ほしさくらえび いか たまご ぶたにく とうふ	米 麦 強化米 あぶら こむぎこ さとう さといも	たまねぎ にんじん しゅんぎく ごぼう だいこん ねぎ こまつな	668 24.2
13	牛乳 くりごはん さばのしょうがやき おかかあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ さば なまわかめ いとがきかつお	米 麦 強化米 あぶら さとう しろごま むぎぐり	にんじん ほししいたけ ごぼう だけのこ グリンピース しょうが ねぎ こまつな キャベツ	609 26.7
14	牛乳 カレーライス りんご かいそういりゆでやさい	牛乳 ぶたにく くわかめ	米 麦 強化米 あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり りんご	684 19.1
15	牛乳 ごはん かんこくふうにくじゃが みそしる	牛乳 ぶたにく だいす とうふ	米 麦 強化米 あぶら でんぶん さとう つきごんにゃく さとう しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ えのきだけ キャベツ こまつな	672 24.3
16	牛乳 ガーリックライス チキンアドボ シニガン・ナ・ヒーボン	牛乳 とりにく むぎえび	米 バター あぶら	にんにく こねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ホールトマト ほうれんそう レモン	601 26.8
19	牛乳 ごはん いかのチリソース こまつなとひじきのナムル	牛乳 いか ほしひじき	米 麦 強化米 あぶら でんぶん しろごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん	609 25.9
20	牛乳 ホットサンド ポトフ	牛乳 ロースハム スライスチーズ ベーコン とりにく ウィナー	まるパン マーガリン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	708 30.2
21	牛乳 いわしのかばやきどん みそしる	牛乳 いわし とうふ	米 麦 強化米 あぶら でんぶん さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	644 23.2
22	牛乳 いためそばごもくあんかけ フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳 ぶたにく うずらのたまご プレーンヨーグルト	あぶら むしちゅうかめん さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ はくさい もやし こまつな みかん おうとうかん パインかん パナ	636 24.3
23	牛乳 チャーハン ちゅうかふうたまごいりコーンスープ	牛乳 たまご ぶたにく	米 麦 強化米 あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	しょうが ねぎ はんのうねぎ たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ	615 21.9
26	牛乳 ごはん ごまコロッケ キャベツのソテー	牛乳 ぶたにく たまご	米 麦 強化米 あぶら じゃがいも しろごま こむぎこ なまパンこ	たまねぎ にんじん キャベツ あかピーマン	661 20.4
27	牛乳 チリピーズサンド こめこのクリームシチュー	牛乳 ぶたにく だいす なまクリーム	コッパン あぶら こむぎこ こめこ じゃがいも バター	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト エリンギ ブロッコリー	634 27.3
28	牛乳 マーボーどん りんご もやしとわかめのごまじょうゆ	牛乳 ぶたにく とうふ なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ だけのこ グリンピース もやし こまつな にんじん りんご	675 26.8
29	牛乳 ごはん しゃけのなんぶやき じゃがいものからあげ ゆでやさい(だしじょうゆ)	牛乳 しゃけ	米 麦 強化米 さとう しろごま くるごま あぶら じゃがいも	はくさい もやし こまつな	606 25.8
30	牛乳 スパゲッティきのこいりミートソース ちぎりキャベツのサラダ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳 ぶたにく こなチーズ クリームチーズ なまクリーム たまご	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう ぶんとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト ほんしめじ なましいたけ まいたけ キャベツ かぼちゃ レモン	733 27.8