

10月予定献立表

(小学校)

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)

日	主食	スプーン	栄養価		献立名	血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる
			エネルギー	たんぱく質		たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
2日(月)	ごはん		581 kcal	26.6 g	ぶたにくのしょうがやき ◎きゅうりとキャベツのときあえ わかめじる	ぶたにく、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、 みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 キャベツ、ねぎ	ごはん、かたくりこ、 ごまあぶら、ごま、 じゃがいも
3日(火)	ごはん		660 kcal	23.0 g	はるまき ◎ちくわとわかめのちゅうかあえ こめこワンタンみそスープ	ちくわ、わかめ、 ぶたにく、みそ	にんじん、もやし、 たまねぎ、ねぎ、 コーン	ごはん、あぶら、 ごまあぶら
4日(水)	ごはん		648 kcal	26.7 g	さばのおかか にくじゃが さわにわん	さば、ぶたにく、 かつおぶし	たまねぎ、にんじん、きぬさや、 だいこん、ほししいたけ、 ごぼう、えのきたけ、ねぎ、 たけのこ	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら
5日(木)	横割り丸パン	○	639 kcal	24.9 g	ハンバーグデミグラスソースがけ チーズポテト コンソメやさいスープ ◎ブルーベリーヨーグルト	ぶたにく、とりにく、 なまクリーム、 ベーコン、チーズ、 ウイナー、ヨーグルト	にんじん、だいこん、たまねぎ、 ブロッコリー、ブルーベリー	パン、さとう、バター、 じゃがいも
6日(金)	ごはん		651 kcal	22.2 g	ささかまのいそべあげ ◎れんこんサラダ ひきなじる	ささかまぼこ、あおさ、 ロースハム、とうふ、あ ぶらあげ、みそ、かつお ぶし	れんこん、キャベツ、きゅうり、 だいこん、にんじん、きぬさや	ごはん、こむぎこ、 あぶら、マヨネーズ
11日(水)	ごはん		605 kcal	22.7 g	まぐろカツ すきこんぶのもの キムチじる	まぐろ、パンこ、こんぶ、 さつまあげ、 ぶたにく、とうふ、 かつおぶし、みそ	にんじん、だいごもやし、たまねぎ ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ご まあぶら、 じゃがいも、パンこ
12日(木)	ミニミルクパン		668 kcal	26.4 g	ポイルウイナー やきそば きのこのちゅうかスープ	ウイナー、ぶたにく、 ベーコン	キャベツ、にんじん、もやし、 たまねぎ、ピーマン、しめじ、 えのきたけ、ほししいたけ、 たけのこ、ねぎ	ミルクパン、 ちゅうかめん、 あぶら、ごまあぶら
13日(金)	ごはん	○	697 kcal	21.5 g	こまつなとコーンのソテー ポークカレー ◎フルーツあんぱん	ベーコン、ぶたにく、チー ズ、スキムミルク	コーン、こまつな、もやし、にんじん、た まねぎ、みかん、 パインアップル、もも	ごはん、あぶら、 じゃがいも
16日(月)	ごはん	○	642 kcal	24.5 g	あげシュウマイ ◎だいこんとにんじんのナムル マーボーとうふ	とうふ、ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、 ほししいたけ、にら	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、 かたくりこ、さとう
17日(火)	ごはん		682 kcal	31.0 g	ごもくあつやきたまご あつあげのみそに とりにくとチンゲンサイのスープ ◎レモンヨーグルト	たまご、とりにく、 ぶたにく、なまあげ、 みそ、とうふ、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ピーマン、チンゲンサイ、 えのきたけ、ねぎ	ごはん、ごまあぶら、 さとう、かたくりこ
18日(水)	ごはん		633 kcal	21.5 g	さんまのパンパンソースがけ ◎こまつなとあぶらあげのおひたし はるさめじる	さんま、 あぶらあげ、 かつおぶし、とうふ	ねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、ほししいたけ、はくさい	ごはん、あぶら、 さとう、ごま、かたくりこ、 ごまあぶら、 はるさめ
19日(木)	食パン	○	627 kcal	26.0 g	◎スライスチーズ ミヤギシロメだいたいのチリコンカン あおりのポテト ポトフ	チーズ、ぶたにく、 いんげんまめ、 ひよこまめ、だいご、 あおさ、ウイナー	たまねぎ、トマト、だいこん、 にんじん、キャベツ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

令和5年度 浦谷町学校給食センター

～早寝・早起き・朝ごはん～

10月に使用予定の浦谷産直食材
米 小ねぎ じゃがいも きゅうり
たまねぎ 長ねぎ ピーマン

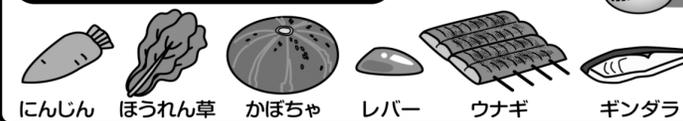
日	主食	スプーン	栄養価	献立名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
20日(金)	ごはん		594 kcal	ぶたにくのいなりに ◎ツナあえ いわしのつみれじる	ぶたにく、あぶらあげ、 ツナ、つみれ、 かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ、もやし、 だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	ごはん、ごま、さとう、 じゃがいも
23日(月)	ごはん		594 kcal	ぶたにくときのこのちゅうかいため ひとくちやきいも もちむぎスープ	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、たけのこ、しめじ、 きくらげ、きぬさや、キャベツ、 にんじん、ねぎ、ごぼう、 ほししいたけ	ごはん、ごまあぶら、 さとう、かたくりこ、 さつまいも、あぶら、 もちむぎ
24日(火)	ごはん		644 kcal	メンチカツ パックソース ◎こまつなのいそかあえ とうにゅうじだてのやさしいる	のり、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 とうにゅう	こまつな、もやし、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ、 はくさい	ごはん、あぶら、 さつまいも
25日(水)	ごはん		566 kcal	あかうおのてりやき きりほしだいこんのいりに みそけんちんじる ◎ミニりんごゼリー	あかうお、あぶらあげ、 とうふ、みそ、 かつおぶし	きりほしだいこん、にんじん、 ほししいたけ、ごぼう、 だいこん、ねぎ	ごはん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 ゼリー
26日(木)	背割りソフトパン	○	726 kcal	スティックハンバーグ トマトソースがけ ◎コールスロー ぶたにくとだいごのシチュー	ぶたにく、だいご、 チーズ、スキムミルク	玉ねぎ、トマト、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 コーン、たまねぎ、 しめじ、さいいんげん	パン、あぶら、さとう、 バター、じゃがいも
27日(金)	舞茸ごはん		640 kcal	やきぐりコロッケ だいごのごもくに むらくもじる	とりにく、だいご、 とうふ、たまご、 かつおぶし	にんじん、たけのこ、まいたけ ほししいたけ、ごぼう、 えだまめ、こねぎ	ごはん、もちごめ、 じゃがいも、くり、 さつまいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ
30日(月)	ごはん		538 kcal	ほっけのしおやき はくさいとほうれんそうの ◎おかかあえ とんじる	ほっけ、かつおぶし、 ぶたにく、とうふ、 みそ	はくさい、ほうれんそう、もやし、 にんじん、ごぼう、だいこん、 ねぎ	ごはん、さとう、あぶら、 じゃがいも、
31日(火)	わかめごはん	○	776 kcal	とりのからあげ ◎はるさめサラダ かぼちゃのポターージュ ◎ハロウィンかぼちゃプリン	わかめ、とりにく、 ロースハム、 スキムミルク、 なまクリーム	きゅうり、にんじん、もやし、 たまねぎ、かぼちゃ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、はるさめ、 ごまあぶら、さとう、 ごま、バター、 かぼちゃプリン

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

給食では5日(木)に目の愛護デーメニューとして、「ブルーベリーヨーグルト」を予定しています。ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」という色素は目の疲労回復に効果があると言われています。