

秋 秋 秋 秋 10 月 給 食 献 立 表 秋 秋 秋 秋 令和6年度 福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	<p>こんげつ 今月の</p> <p>ふくしまちょう しょくざい 福島町の食材</p>  <p>かぼちゃ こんぶ</p> <p>じゃがいも くらまい</p>	<p>1 コッペパン 牛乳</p> <p>コーンスープ</p> <p>チキンナゲット(ケチャップ)</p> <p>ほうれんそうと</p> <p>ベーコンのソテー</p>	<p>2 ごはん 牛乳</p> <p>あぶらあげのみそしる</p> <p>ほっけのみりん</p> <p>づけやき</p> <p>いりどり</p>	<p>3 かんどんめん 牛乳</p> <p>あげしゅうまい</p> <p>さつまいもチップス</p>	<p>4 ごはん 牛乳</p> <p>たまねぎのみそしる</p> <p>にくどうふ</p> <p>プロッコリーの</p> <p>ごまあえ</p>
献立エネルギー		630kcal 820kcal	600kcal 780kcal	620kcal 810kcal	570kcal 740kcal
あか		豚肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	ほっけ 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 えび 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳
き		パン パタールー	ごはん こんにゃく 砂糖 油	中華めん 油 さつまいも	ごはん 砂糖 ごま
みどり		玉ねぎ コーン ほうれん草	長ねぎ 人参 ごぼう えのき いんげん	長ねぎ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 もやし メンマ きくらげ	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 プロッコリー しめじ えのき
献立	<p>7 わかめごはん 牛乳</p> <p>こまつなのみそしる</p> <p>ぶたにくとかぼちゃの</p> <p>あまからいため</p> <p>りんごゼリー</p> 	<p>8 コッペパン 牛乳</p> <p>かきたまスープ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>いちごジャム</p> 	<p>9 ごはん 牛乳</p> <p>まいたけのみそしる</p> <p>いわしのうめじ</p> <p>はくさいとあぶらあげ</p> <p>のにも</p>	<p>10 クリームソース 牛乳</p> <p>スパゲッティ</p> <p>やさしいスープ</p> <p>ぶどうゼリー</p> 	<p>11 ごはん 牛乳</p> <p>どさんこじる</p> <p>とりのごまてりやき</p> <p>こまつなのこんぶあえ</p> 
献立エネルギー	640kcal 830kcal	550kcal 720kcal	690kcal 900kcal	670kcal 870kcal	620kcal 810kcal
あか	豚肉 油揚げ わかめ 牛乳	豚肉 卵 大豆 牛乳	いわし 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ベーコン ソーセージ 豆乳 生クリーム みそ 牛乳	鶏肉 さけ ぼたて こんぶ みそ 牛乳
き	ごはん 砂糖 油 ゼリー	パン ジャガ芋 油 砂糖 ジャム	ごはん 油 さとう	スパゲッティ ジャガ芋 パター 油 ゼリー	ごはん ジャガ芋 こんにゃく
みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 いんげん エリンギ	長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ	長ねぎ 人参 白菜 まいたけ	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ しめじ	人参 玉ねぎ 大根 小松菜 もやし
献立	<p>14 スポーツのひ</p> 	<p>15 たてわりパン 牛乳</p> <p>ベーコンとはくさいのスープ</p> <p>ポイルウイナー</p> <p>(ケチャップ)</p> <p>プロッコリーとチキンのサラダ</p>	<p>16 ごはん 牛乳</p> <p>けんちんじる</p> <p>ほっけのさいきょう</p> <p>やき</p> <p>きりぼしだいこん</p>	<p>17 かしわうどん 牛乳</p> <p>ぶたにくのコロッケ</p> <p>(ソース)</p> <p>ようなし</p>	<p>18 くらまいごはん 牛乳</p> <p>ポークカレー</p> <p>ツナサラダ</p> 
献立エネルギー		520kcal 680kcal	570kcal 740kcal	570kcal 740kcal	800kcal 1040kcal
あか		豚肉 ベーコン ソーセージ 牛乳	ほっけ さつま揚げ 豆腐 牛乳	豚肉 豚肉 油揚げ 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳
き		コッペパン 砂糖	ごはん こんにゃく 砂糖 油	うどん 砂糖 油	ごはん 果菜 ジャガ芋 油 パタールー ドレッシング
みどり		玉ねぎ 白菜 キャベツ プロッコリー コーン しめじ	長ねぎ 人参 大根 ごぼう	長ねぎ 人参 ほうれん草 しんじけ ようなし	人参 玉ねぎ 赤玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご
献立	<p>21 ごはん 牛乳</p> <p>こんさいのごまじる</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごもくにまめ</p> 	<p>22 コッペパン 牛乳</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>ラザニア</p> <p>フレンチサラダ</p>	<p>23 ごはん 牛乳</p> <p>しめじのみそしる</p> <p>あじつきにくだんご</p> <p>きんぴられんこん</p>	<p>24 しおやさしいラーメン 牛乳</p> <p>はるまき</p> <p>ミニフィッシュ</p>	<p>25 ごはん 牛乳</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>パンパンジーサラダ</p>
献立エネルギー	680kcal 880kcal	500kcal 650kcal	660kcal 860kcal	770kcal 1000kcal	530kcal 690kcal
あか	さば 油揚げ 大豆 こんぶ みそ 牛乳	豚肉 豚肉 チーズ 牛乳	肉団子 さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 かまぼこ ミニフィッシュ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳
き	ごはん ジャガ芋 こんにゃく ごま 砂糖 油	パン マカロニルー 砂糖 油 ドレッシング	ごはん ごま 油 砂糖	中華めん 油	ごはん 油 ドレッシング
みどり	長ねぎ 人参 大根 ごぼう しいたけ いんげん	長ねぎ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ きゅうり トマト	長ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 しめじ	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ だけのこ もやし きゅうり きくらげ
献立	<p>28 ごはん 牛乳</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>チキンみそカツ</p> <p>やさいとちくわの</p> <p>ごまいため</p>	<p>29 コッペパン 牛乳</p> <p>ほたてのチャウダー</p> <p>ケチャップハンバーグ</p> <p>ほうれんそうと</p> <p>コーンのサラダ</p> 	<p>30 ちゅうかどん 牛乳</p> <p>とうふとわかめの</p> <p>スープ</p> <p>いちごクレープ</p>	<p>31 ハロウィン 牛乳</p> <p>ミートソース</p> <p>スパゲッティ</p> <p>にくだんごのスープ</p> <p>ハロウィンベリープリン</p>	<p>10月30日は</p> <p>食品ロス削減の日</p> 
献立エネルギー	580kcal 750kcal	630kcal 820kcal	640kcal 830kcal	620kcal 810kcal	
あか	豚肉 ちくわ みそ 牛乳	豚肉 ほたて ベーコン 牛乳	豚肉 えび うすら卵 豆腐 わかめ 牛乳	豚肉 肉団子 大豆 牛乳	
き	ごはん 砂糖 油 ごま	パン ジャガ芋 砂糖 ごま 油 パタールー	ごはん 油 ごま クレープ	スパゲッティ 油 プリン	
みどり	長ねぎ 人参 キャベツ 大根 もやし しめじ	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ	長ねぎ 人参 玉ねぎ セロリ チンゲン菜 しめじ まいたけ	



秋 秋 秋 秋 秋 秋 秋 秋 ※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。

# 10月 給食だより

## スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

### 試合・競技当日の食事は?

**朝ごはんを必ず食べましょう**

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

ごはん、バナナ、うどん

**試合の前後に水分をしっかりとりましょう**

### 目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?

10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」  
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	ゼアキサンチン を多く含む
レバー、うなぎ、ぎんだら、卵(卵黄)	ほうれん草、ブロッコリー	トウモロコシ、パプリカ

**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

今月の平均栄養価	小学校(中学年)		中学校
	エネルギー	620kcal	810kcal
	たんぱく質	26.3g	34.2g
脂質	21.1g	27.4g	

