



# 10月給食だより

## 今月の目標

季節の食べものを知ろう



読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、そして…実りの秋！秋にはおいしい食べものがたくさんしゅうかくされます。今月の献立にも秋の食べものをたくさんとり入れました。秋の食べものを味わいましょう。

## 目の健康に役立つ食べ物とは？



10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、目の健康について考えてみましょう。ゲームやタブレット、テレビなどをよく使う人は、気付かないうちに目が悪くなったり、目が疲れたりしていることがあります。目の健康に良い栄養素をしっかりとることが大切です。

### ビタミンA を多く含む



レバー

うなぎ

ぎんだら

卵 (卵黄)

### ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

### B-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

### ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ

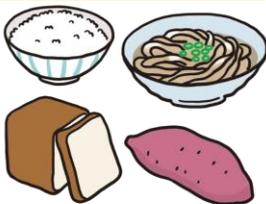
パプリカ

10月の献立には目の健康に良い食べものがたくさん入っています。しっかり食べて、目の健康を守りましょう！

## 食べ物の栄養のはたらきを知ろう！

食べものは、体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて、元気に過ごしましょう。

### 黄のグループ 炭水化物・脂質



パワーアップ！

(おもにエネルギーになる)

### 赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体！

(おもに体をつくる)

### 緑のグループ ビタミン(A・C)



元気でニコニコ！

(おもに体の調子を整える)

※無機質とは？  
「ミネラル」ともいい、カルシウムの他にも鉄やナトリウム(食塩)、マグネシウムなどいくつかの種類があり、働きも異なります。

# 10月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
曜日		1	2	3	4
こんだて	 みんなで食品ロスを減らそう!!	ひじきとツナのマリネ かぼちゃとチーズのたまご焼き ごはん ほうれんそうのスープ	かいそうサラダ ハンバーグのオニオンソース ごはん みそとうじゅうスープ	たくあんのおかかあえ あじのチーズパンこ焼き コシヒカリごはん にくごぼしる	もずくかきたまスープ タコライス (むぎごはん、チリコンカン、チーズサラダ)
エネルギー		636 キロカロリー	643 キロカロリー	629 キロカロリー	628 キロカロリー
たんぱく質		26.0 グラム	24.3 グラム	29.8 グラム	25.8 グラム
曜日	7	8	9	10	11
こんだて	ツナとわかめのごまアエ とちおのあぶらあげにのせてもいいよ わふうじる (ごめごめん)	にんじんとチーズのサラダ まめみそ ごはん ごやどうふのたまごとし	きりほしだいのやきそばふうじる ポークシュウマイ ごはん クリーミーはるさめスープ	ぜんこうえんぞく	めのあいごメニュー ベリーのクワッティ ほなやさいサラダ キャロットライス・クリームソース
エネルギー	678 キロカロリー	680 キロカロリー	651 キロカロリー		710 キロカロリー
たんぱく質	30.7 グラム	26.7 グラム	27.1 グラム		22.7 グラム
曜日	14	15	16	17	18
こんだて	スポーツの日 	チキンサラダ ポテトのチーズ焼き ごはん コーンスープ	わかつマカロニサラダ さばのねぎみそやま コシヒカリごはん かぼちゃのみそしる	いそかあえ あじフライ・タルタルソース ごはん せだんごのとうじゅうみそしる	てづくりしちたまいのフルーツポンチ きりほしだいのペロンチーノ ツナカレーピラフ
エネルギー		695 キロカロリー	724 キロカロリー	646 キロカロリー	640 キロカロリー
たんぱく質		26.0 グラム	26.6 グラム	26.1 グラム	20.3 グラム
曜日	21	22	23	24	25
こんだて	きりほしナムル かにたまふうたまご焼き ごはん ワンタンスープ	ごしきあえ なすとかぼちゃのくみそかけ ごはん とうじゅうしたてのやさいじる	にんじゃサラダ とりにまのねぎしおこうしだれ ごはん ほうとう	ひじきのごまネズあえ あがうおのレモンソースがけ コシヒカリごはん ほうれんそうとじゃがいものみそしる	ミニプリン2こ オロロピクルス おさつカレーライス (むぎごはん)
エネルギー	592 キロカロリー	643 キロカロリー	632 キロカロリー	656 キロカロリー	688 キロカロリー
たんぱく質	23.9 グラム	23.9 グラム	30.3 グラム	25.4 グラム	19.6 グラム
曜日	28	29	30	31	
こんだて	きつちんぐるめとくせいドレッシングサラダ チキンピカタ コシヒカリごはん あまやさいのスープ	きりざい ささかまぼこのおこのみあげ ごはん かきたまみそしる	おからサラダ さつまいものポタージュ ごんさいピラフ	かぼちゃマフィン ハロウィンスープ セルフオムライス	28日はとおかまちメニュー  「きつちん愚留米」さんとのコラボです!
エネルギー	637 キロカロリー	651 キロカロリー	725 キロカロリー	671 キロカロリー	
たんぱく質	28.6 グラム	27.0 グラム	24.4 グラム	22.0 グラム	

# 使用食材一覧表

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 加減 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 類	
1 火	ごはん					米		23.2 g
	かぼちゃとチーズの玉子焼き	たまご,ベーコン	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ		油,マヨネーズ	349 mg
	ひじきとツナのマリネ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	油	2.1 mg
	ほうれん草のスープ	いんげん豆,エジプト豆,鶏肉		にんじん,ほうれん草	はくさい,とうもろこし			2.0 g
2 水	ごはん					米		21.3 g
	ハンバーグのオニオンソース	豚肉,鶏肉			玉ねぎ	砂糖,でんぷん	油	510 mg
	海藻サラダ		わかめ,昆布,のり	にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	砂糖	油	10.7 mg
	みそ豆乳スープ	チキンウインナー,調製豆乳,みそ		にんじん	玉ねぎ,えだまめ	じゃがいも	油	2.1 g
3 木	コシヒカリごはん					米		20.4 g
	あじのチーズパン粉焼き	あじ	粉チーズ			パン粉	マヨネーズ	395 mg
	たくあんのおかかあえ			にんじん	たくあん,だいこん,きゅうり		ごま	2.0 mg
	肉ごぼう汁	豚肉,生揚げ		にんじん	ごぼう,ねぎ	糸こんにゃく,じゃがいも	油	2.3 g
4 金	麦ごはん					米,押し麦		19.8 g
	チリコンカン	豚肉,大豆		トマト	玉ねぎ	砂糖	油	350 mg
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ,きゅうり		マヨネーズ	3.2 mg
	もずくかき玉スープ	豆腐,たまご	もずく	にんじん	えのきたけ,ねぎ	でんぷん		2.0 g
7 月	米粉めん					米粉麺		26.0 g
	和風汁	豚肉,かまぼこ,油揚げ		にんじん,ほうれん草	干し椎茸,ねぎ			411 mg
	栃尾の油揚げ煮	栃尾の油揚げ				砂糖		3.1 mg
	ツナとわかめのごま酢あえ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	2.1 g
8 火	ごはん					米		20.3 g
	豆みそ	大豆,みそ				でんぷん,砂糖	油,ごま	322 mg
	にんじんとチーズのサラダ	ハム	カッテージチーズ	みずな,にんじん	玉ねぎ		油	2.6 mg
	高野豆腐の卵とじ	かまぼこ,豚肉,たまご		にんじん	玉ねぎ,干し椎茸,ねぎ	餛飩,じゃがいも,つきこん,砂糖	油	1.9 g
9 水	ごはん					米		20.7 g
	ポークシュウマイ	豚肉			玉ねぎ	薄力粉,パン粉,でんぷん		354 mg
	切干大根の焼きそば風炒め	豚肉		青ピーマン,にんじん	切干しだいこん,もやし	糸こんにゃく	油	4.1 mg
	クリーミー春雨スープ	豚肉,あさり,調製豆乳		にんじん	もやし,はくさい,干し椎茸,ねぎ	緑豆はるさめ	油	2.1 g
	チーズ		チーズ					
11 金	キャロットライス			にんじんペースト		米,押し麦	バター	25.8 g
	クリームソース	鶏肉,あさり,ベーコン	牛乳,生クリーム	にんじん,青ピーマン, 赤ピーマン	エリンギ,玉ねぎ,黄ピーマン	じゃがいも,パン粉,でんぷん, 砂糖	バター	378 mg
	花野菜サラダ			ブロッコリー,にんじん	カリフラワー,とうもろこし,キャベツ	砂糖	油	4.2 mg
	ベリーのクラフティ	たまご	生クリーム		いちご,ブルーベリー,ラズベリー	薄力粉,砂糖,粉糖		1.7 g
15 火	ごはん					米		25.1 g
	ポテトのチーズ焼き	ツナ	チーズ		玉ねぎ,エリンギ,とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	389 mg
	チキンサラダ	ささみ		にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま,油	1.4 mg
	コーンスープ	豚肉	牛乳,粉チーズ	ブロッコリー,にんじん	玉ねぎ,とうもろこし,とうもろこし,ぶなしめじ	米粉	油	2.1 g
16 水	コシヒカリごはん					米		30.7 g
	さばのねぎみそ焼き	さば,みそ			ねぎ	砂糖	油	298 mg
	和風マカロニサラダ	ささみ,大豆		にんじん	玉ねぎ,キャベツ,ぶなしめじ	マカロニ	マヨネーズ	2.1 mg
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ,豆腐,みそ		かぼちゃ,にんじん	ぶなしめじ,ねぎ			2.1 g
17 木	ごはん					米		22.5 g
	あじフライ	あじ				パン粉	油	418 mg
	タルタルソース				玉ねぎ,きゅうりピクルス		マヨネーズ	4.7 mg
	磯香あえ		きざみのり	こまつな,にんじん	キャベツ,もやし,とうもろこし			2.0 g
	エビ団子の豆乳みそ汁	豚肉,えび,生揚げ,みそ,調製豆乳,大豆		にんじん	だいこん,はくさい,しいたけ,ねぎ,玉ねぎ	でんぷん		

# 令和6年 10月 十日町市立田沢小学校

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 類	
18 金	ツナカレーピラフ	ツナ,豚肉		にんじん,青ピーマン	玉ねぎ,エリンギ	米	油	19.2 g
	切干大根のバベロンチーノ風	ベーコン	ひじき		切干しだいこん,キャベツ,とうもろこし		油	287 mg
	手作り白玉入りフルーツポンチ	豆腐			りんご,みかん,もも	白玉粉,砂糖		1.3 mg
								1.6 g
21 月	ごはん					米		16.5 g
	かに玉風玉子焼き	たまご,かに風味かまぼこ			玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,グリーンピース,ねぎ	砂糖,でんぷん	油	318 mg
	切干しナムル	ハム		ほうれんそう	切干しだいこん,とうもろこし,キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま,油	2.0 mg
	ワンタンスープ	豚肉,なると		にんじん,にら	もやし,ねぎ,メンマ	ワンタン		2.3 g
22 火	ごはん					米		19.9 g
	なすとかぼちゃの肉みそかけ	鶏肉,大豆,みそ		かぼちゃ,いんげん	なす,玉ねぎ	砂糖	油	327 mg
	五色あえ	ハム,たまご		ほうれんそう,にんじん	キャベツ	砂糖	油	2.3 mg
	豆乳仕立ての野菜汁	豚肉,油揚げ,みそ,調製豆乳		にんじん	はくさい,ごぼう,ねぎ	さつまいも,つきこん		1.8 g
23 水	ごはん					米		18.2 g
	鶏肉のねぎ塩こうじダレ	鶏肉			ねぎ	砂糖	油	284 mg
	にんじゃサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり,とうもろこし	じゃがいも,砂糖	油	1.6 mg
	ほうとう	豚肉,油揚げ,みそ		かぼちゃ,にんじん	だいこん,ぶなしめじ,ねぎ	ほうとうどん		2.1 g
24 木	コシヒカリごはん					米		25.0 g
	赤魚のレモンソースがけ	赤魚				でんぷん,砂糖	油	336 mg
	ひじきのごまネーズあえ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま,マヨネーズ	1.8 mg
	ほうれん草とじゃがいものみそ汁	豆腐,油揚げ,みそ		ほうれんそう	ねぎ	じゃがいも		2.0 g
25 金	おさつカレーライス	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ,ぶなしめじ,グリーンピース	米,押し麦,さつまいも	油	18.3 g
	コロコロピクルス			赤ピーマン,にんじん	黄ピーマン,きゅうり,だいこん	砂糖	油	300 mg
	ミニプリン2個					ミニ牛乳プリン,ミニコーヒ-牛乳プリン		1.5 mg
								2.1 g
28 月	コシヒカリごはん					米		18.9 g
	チキンピカタ	鶏肉,たまご				薄力粉		292 mg
	きっちん愚留米特製ドレッシングサラダ	ツナ		にんじんペースト	れんこん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ		油	1.6 mg
	秋野菜のスープ	豆腐,ベーコン		かぼちゃ	エリンギ,ぶなしめじ,はくさい	さつまいも	油	1.7 g
29 火	ごはん					米		20.9 g
	笹かまぼこのお好み揚げ	笹かまぼこ,たまご,かつお節	あおのり粉		紅しょうが	薄力粉	油	327 mg
	きりざい	納豆		のぎわな,にんじん	たくあん			6.1 mg
	かきたまみそ汁	たまご,豆腐,みそ		こまつな,にんじん	えのきたけ,玉ねぎ			2.3 g
30 水	根菜ピラフ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ,れんこん,ごぼう,ぶなしめじ,グリーンピース	米	バター	27.2 g
	おからサラダ	おから,ツナ	チーズ		とうもろこし,きゅうり,玉ねぎ	砂糖	マヨネーズ	386 mg
	さつまいものポタージュ	ベーコン,あさり	牛乳,生クリーム	にんじん,ブロッコリー	玉ねぎ,とうもろこし,エリンギ	さつまいも	バター	4.7 mg
								2.2 g
31 木	セルフオムライス	鶏肉,ウィンナー,たまご		にんじん	玉ねぎ,エリンギ	米	油	21.7 g
	ハロウィンスープ	かまぼこ		こまつな,にんじん	とうもろこし,玉ねぎ,きくらげ			308 mg
	かぼちゃマフィン	たまご	牛乳	かぼちゃペースト		ホットケーキミックス,砂糖	バター	2.0 mg
								2.8 g

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。