

10月給食たより

目に良い食品を知ろう!

おうち時間に、スマートフォンやテレビ、ゲーム機などの使用が増え、目の疲れを感じている子ども達も多いのではないのでしょうか。10月は目の愛護デーがあります。目の健康について考え、サプリメントなどではなく食事から栄養素をとり、目を労わりましょう!

ビタミンAが豊富な食べ物



目の粘膜を守るビタミンです。ドライアイを防いで、暗いところで目が見えにくくなる夜盲症などを防ぎます。

アントシアニンが豊富な食べ物



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。

油と一緒にとると吸収率アップ!

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「樹ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどりの)食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	炭水化物・脂質	体をつくる	たんぱく質・無機質	体の調子を整える	ビタミン・無機質		
1日 (金)	牛乳			牛乳					
	あみパン	あみパン (小麦・乳・大豆)							
	パンプキンスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)		鶏肉 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム (乳)	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	ワイン ぬちまーす チキンブイオン (鶏) こしょう			
	魚のラビコットソースがけ	オリーブ油 三温糖		ホキ	玉ねぎ 赤パプリカ セロリー レモン	酢 (小麦) シママース こしょう			
	アスパラソテー	こめ油		無塩せきベーコン (豚)	アスパラ 玉ねぎ 人参 大根 コーン にんにく	醤油 (小麦・大豆) シママース こしょう			
一食当たりの栄養価		I補給 - 652 kcal		たんぱく質 29.5 g		脂質 23.8 g		炭水化物 76.8 g	
4日 (月)	牛乳			牛乳					
	みそラーメン (めん)	中華麺 (小麦・大豆)							
	みそラーメン (汁)	こめ油 ごま油		豚肉 なたと わかめ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	もやし 人参 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜	ぬちまーす 酒 みりん チキンブイオン (鶏) 花かつお 豚骨 ローリエ			
	大学芋	さつまいも サラダ油 (大豆) 黒ゴマ 三温糖 水 あめ				醤油 (小麦・大豆) みりん			
	厚揚げの中華炒め	ごま油 こめ油 でん粉		豚肉 厚揚げ (大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ 竹の子 木くらげ	醤油 (小麦・大豆) シママース オイスターソース			
一食当たりの栄養価		I補給 - 648 kcal		たんぱく質 27 g		脂質 23 g		炭水化物 79.9 g	
5日 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	桜島どり団子の汁	春雨		桜島どり肉団子 (小麦・鶏・大豆)	冬瓜 人参 長ねぎ 生姜 椎茸 小松菜	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお			
	鮭のちゃんちゃん焼き	三温糖		鮭 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	玉ねぎ 人参 しめじ えのき しょうが	酒 みりん 醤油 (小麦・大豆)			
	れんこんの甘辛炒め	三温糖 こめ油		豚肉	れんこん ごぼう いんげん 人参 木くらげ こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 七味唐辛子 (ごま) ぬちまーす			
一食当たりの栄養価		I補給 - 573 kcal		たんぱく質 27.6 g		脂質 12 g		炭水化物 84.4 g	

揚げ大豆

日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどりの)食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	炭水化物・脂質	体をつくる	たんぱく質・無機質	体の調子を整える	ビタミン・無機質		
6日 (水)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	麻婆大根	三温糖 でん粉 ごま油 こめ油		豚肉 そぼろ大豆 豆腐 (大豆) 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	にんにく 生姜 大根 人参 玉ねぎ 竹の子 あお豆 (大豆) 椎茸	テンメンジャン (大豆・小麦) ケチャップ 豆板醤 (大豆) ポークブイオン (鶏・豚) 醤油 (小麦・大豆) シママース			
7日 (木)	もずく餃子			もずくぎょうざ (小麦・豚・大豆)					
	もやしのナムル	三温糖 ごま ごま油		紅麹ハム (豚・大豆)		もやし ほうれん草 きゅうり 人参		醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 598 kcal		たんぱく質 22.2 g		脂質 18 g		炭水化物 83.8 g	
7日 (木)	牛乳			牛乳					
	なかよしパン	なかよしパン (小麦・乳・大豆)							
	トマトポトフ	じゃがいも こめ油		無添加ウインナー (豚) 鶏肉 白花豆 白いんげん豆	人参 玉ねぎ 冬瓜 キャベツ ブロッコリー トマト セロリー	トマトソース (大豆) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ワイン ローリエ チキンブイオン (鶏) 豚骨			
	魚のマスタード焼き			ホキ	玉ねぎ 黄ピーマン パセリ	エッグケアマヨネーズ (大豆) マスタード			
	ピーンズサラダ	三温糖 オリーブ油		ミックスピーンズ 白いんげん豆 鶏ささみ チャンク (鶏)	あお豆 (大豆) 人参 大根 きゅうり コーン 四季柑シークワサー	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす			
一食当たりの栄養価		I補給 - 603 kcal		たんぱく質 30 g		脂質 21.2 g		炭水化物 69.1 g	
8日 (金)	牛乳			牛乳					
	キャロットピラフ	精白米 サラダ油 (大豆)		豚肉 無添加ウインナー (豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ 人参	ワイン シママース ぬちまーす チキンブイオン (鶏)			
	ハンバーグの赤ワインソースがけ	三温糖 でん粉		鶏と豚のハンバーグ (大豆・鶏・豚)	玉ねぎ	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 醤油 (小麦・大豆)			
	アーモンドと野菜のサラダ	アーモンド オリーブ油 三温糖		紅麹ハム (豚・大豆)	ブロッコリー 大根 小松菜 人参	醤油 (小麦・大豆) シママース りんご酢 (りんご)			
	ブルーベリータルト	お米deブルーベリータルト (大豆)							
一食当たりの栄養価		I補給 - 722 kcal		たんぱく質 26 g		脂質 28.8 g		炭水化物 87.4 g	
11日 (月)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 麦							
	ベジタブルカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (大豆・乳) こめ油		鶏肉 豚レバー そぼろ大豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ なす ピーマン かぼちゃ	カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チョコネ (りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン (鶏・豚)			揚げ大豆
	とんかつ	小麦粉 パン粉 (小麦・大豆) サラダ油 (大豆)		豚肉	にんにく	シママース こしょう			
	くだもの				洋ナシ缶				
一食当たりの栄養価		I補給 - 777 kcal		たんぱく質 26.8 g		脂質 23.5 g		炭水化物 108.9 g	
12日 (火)	牛乳			牛乳					
	黒米ごはん	米 黒米							
	中身汁			豚肉 中身	椎茸 ねぎ 生姜 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 酒 花かつお 豚骨			
	ミヌダル	黒ごま 三温糖		豚肉	しょうが	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒			
	クーフィリチー	こめ油		豚肉 昆布 白かまぼこ (大豆)	切干大根 人参 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん ポークブイオン (鶏・豚) シママース			
一食当たりの栄養価		I補給 - 674 kcal		たんぱく質 26.9 g		脂質 23.5 g		炭水化物 84.7 g	
13日 (水)	牛乳			牛乳					
	黄金芋入り炊き込みご飯	精白米 黄金いも サラダ油 (大豆)		鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	花かつお ポークブイオン (鶏・豚) 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす			
	いかのねぎみそ焼き	三温糖		いか 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	ねぎ	みりん 酒			
	ごまじゃこあえ	ごま 三温糖 ごま油		チリメン	キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす			
	学給アーモンド	アーモンド							
一食当たりの栄養価		I補給 - 579 kcal		たんぱく質 25.7 g		脂質 19.2 g		炭水化物 73.4 g	