

令和7年10月号



給食だより



洲本市立洲本給食センター

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と楽しみが多い季節です。規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミン A に変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミン A は、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！



かぼちゃ



ほうれん草



レバー



うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



JA 淡路日の出様より、新米をいただきました。29 日の給食に使用予定です。



学校給食では地産地消に取り組んでいます。

＜今月の地産地消の日＞

14 日 ご飯 タッカンジョン ナムル 春雨スープ

(中川原産の米、市内産のにんにく・もやし・玉葱を使用)

21 日 さつまいもご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 魚麺すまし汁

(中川原産の米、市内産のにんにく・葱・淡路島産のピーマンを使用)

★14、21 日…中川原農産物生産組合 小谷 要さん、太田 知二さんの作ったお米です。



お子さんと一緒に読んでください。



10かつ こんだてひょう



にち	ようび	こんだて	おもにからだをつくる	おもにからだのエネルギーになる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
1	水	ご飯 牛乳 マーボーあつあげ やさいのゆずふうみあえ	牛乳 あつあげ ぶたひき肉 みそ とり肉	ご飯 さとう でんぶん ごめ油	玉ねぎ にんじん にら しいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり ゆず	651 kcal 27.2 g 20.6 g
2	木	ご飯 牛乳 しろみ魚のごまあげ こまつなのおひたし はんぺんのすまし汁	牛乳 たら はんぺん わかめ	ご飯 こめこ でんぶん ごま 油 さとう	こまつな ほうれんそう にんじん えのき ねぎ	582 kcal 29.9 g 16.4 g
③	金	こがたコッペパン 牛乳 インディアン焼きそば じゃこのサラダ	牛乳 ぶた肉 ちくわ ちりめん	コッペパン 焼きそば ごま油	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ えだまめ	601 kcal 26.5 g 20.0 g
6	月	ご飯 牛乳 はっほうさい ちくわの二色あげ おつきみデザート	牛乳 いか えび ぶた肉 ちくわ あおさこ	ご飯 ごま油 でんぶん ぶたごらこ 油 おつきみデザート	しいたけ にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが	636 kcal 26.9 g 16.6 g
7	火	ご飯 牛乳 ポークチャップ キャベツとハムのあえもの ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 ポークハム ぶたひき肉 ちくわ	ご飯 さとう でんぶん タンメン はるさめ	玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン にんじん にら しいたけ	602 kcal 26.7 g 15.3 g
8	水	ご飯 牛乳 カレイのからあげ きりぼしだいこんのちゅうかあえ ぶた汁	牛乳 カレイ ぶた肉 みそ	ご飯 でんぶん こめこ 油 さとう ごま油	きりぼしだいこん にんじん こまつな だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	603 kcal 29.9 g 18.5 g
9	木	ご飯 牛乳 おこのみ焼き そうめん汁 ふりかけ	牛乳 ぶた肉 たまご あおさこ こなかつお はなかつお かまぼこ	ご飯 こむぎこ ながいも そうめん ふりかけ	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ	701 kcal 30.9 g 23.3 g
⑩	金	コッペパン 牛乳 とり肉のハニーマスタード焼き こんにゃくサラダ オニオンスープ ブルーベリージャム	牛乳 とり肉 パーコン	コッペパン はちみつ さとう ごま油 ブルーベリージャム	サラダこんにゃく にんじん きゅうり 玉ねぎ パセリ	650 kcal 28.3 g 26.7 g
14	火	ご飯 牛乳 タッカンジョン ナムル はるさめスープ	牛乳 とり肉 ぶたひき肉 ちくわ	ご飯 でんぶん こむぎこ 油 ごま さとう ごま油 はるさめ	にんにく ほうれんそう もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ にら しいたけ	671 kcal 26.3 g 26.2 g
15	水	カレーライス (むぎご飯) ドレッシングサラダ	牛乳 牛肉	むぎご飯 じゃがいも ココナッツミルク わぶうドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり	630 kcal 20.1 g 15.2 g
16	木	ご飯 牛乳 さばのピリカラソース もずくサラダ もやしのスープ	牛乳 さば もずく いとかまぼこ パーコン	ご飯 でんぶん 油 さとう	しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ コーン パセリ	703 kcal 25.2 g 30.6 g
⑰	金	こがたこくとうパン 牛乳 きのこスパゲティ キャベツのレモンふうみあえ	牛乳 パーコン のり	こくとうパン スパゲティ オリーブ油 さとう	玉ねぎ しめじ しいたけ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン	625 kcal 21.8 g 18.4 g
20	月	ご飯 牛乳 しろみ魚のゆかりあげ やさいのちゅうかあえ なめこ汁	牛乳 たら とうふ みそ	ご飯 こめこ でんぶん 油 さとう ラー油	ゆかり もやし にんじん きゅうり なめこ はくさい ねぎ	580 kcal 30.6 g 16.6 g
21	火	さつまいもご飯 牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため うおめんすまし汁	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ ゆば うおめん	ご飯 さつまいも さとう でんぶん	キャベツ にんじん ピーマン しいたけ にんにく ねぎ	556 kcal 27.8 g 14.7 g
22	水	ご飯 牛乳 とり肉のチーズ焼き たくあんあえ 汁ピーフン	牛乳 とり肉 チーズ あおさ 焼きぶた	ご飯 さとう クイッティオ ごま油	だいこんづけ もやし こまつな にんじん もやし 玉ねぎ にら	564 kcal 29.9 g 15.5 g
23	木	ご飯 牛乳 だしまきたまご ひじきのちゅうかソテー たぬき汁	牛乳 だしまきたまご ひじき ポークハム さつまあげ とうふ 油あげ みそ	ご飯 さとう	にんじん キャベツ コーン さやいんげん こんにゃく ねぎ	579 kcal 30.5 g 16.8 g
②4	金	コッペパン 牛乳 ぶた肉アップルソース はるさめサラダ チンゲンさいのスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ パーコン	コッペパン でんぶん こめこ 油 さとう はるさめ ごま油	玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ	680 kcal 33.6 g 26.1 g
27	月	ご飯 牛乳 わふうからあげ キャベツのうめあえ いんげんのみそ汁	牛乳 とり肉 はなかつお とうふ 油あげ みそ	ご飯 こめこ	しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり うめ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ	678 kcal 32.8 g 26.4 g
28	火	タコライス 牛乳 やさいスープ	牛乳 ぶたひき肉 ウインナー	ご飯 こめこ	玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ チンゲンサイ	573 kcal 22.7 g 19.3 g
29	水	ご飯 牛乳 焼き魚 ほうれんそうとしめじのサラダ さつま汁	牛乳 さけ ポークハム ちくわ とうふ みそ	ご飯 ごま こめ油 さとう さつまいも	ほうれんそう キャベツ コーン しめじ にんじん ごぼう ねぎ	599 kcal 34.2 g 14.3 g
30	木	ご飯 牛乳 すぶた チンゲンサイのあえもの	牛乳 ぶた肉	ご飯 でんぶん 油 さとう	にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ ピーマン チンゲンサイ キャベツ	615 kcal 24.5 g 18.6 g
③1	金	こがたコッペパン 牛乳 みそラーメン かいそうサラダ ラ・フランスジャム	牛乳 ぶた肉 みそ かいそうミックス	コッペパン ちゅうかめん ごま油 でんぶん かんきつドレッシング ラ・フランスジャム	はくさい にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン	585 kcal 24.6 g 16.3 g
基準値 (小学校中学年)						650 kcal 21~33 g 14~22 g

- ◇ ○はパンの日です。
- ◇ 献立は、都合で変更する事があります。
- ◇ 気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をする場合があります。
- ◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。