

令和7年10月号



給食だより

洲本市立五色給食センター



少しずつ過ごしやすい季節になってきました。実りの多いこの季節には、おいしい食べ物がたくさんあります。しっかり食べて、運動して、心も体も実りの多い充実した秋にしましょう。

秋を楽しむ🐰🌕お月見の行事



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

国の健康に役立つ食べ物とは？



みなさんは、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？ 近年、近視になる小中学生が増加しています。

目の健康に関わる栄養素には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる「β-カロテン」などがあります。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考えてみましょう。

目の健康に欠かせない「ビタミン A」の多い食べ物



JA 淡路日の出様より、淡路産の新米キヌヒカリをいただきました。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＞

16日 ご飯 さわらの塩こうじ焼き 干草あえ さつま汁
(五色産のさわら、市内産の米・もやし、淡路産のねぎを使っています。)

23日 ご飯 小あじの南蛮漬け おひたし みそ汁
(市内産の米・もやし、淡路産の玉ねぎ・ピーマン・ねぎを使っています。)



お子さんと一緒に読んでください。

10がつ こんだてひょう

曜日	こんだて名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちょうしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しんじつ(g)
1 (水)	ごはん 牛乳 あげ魚レモンふうみ キャベツともやしのごまあえ けんちん汁	牛乳 たら ぶた肉 とうふ	ごはん こめこ でんぶん 油 さとう ごま さといも ごま油	レモン キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	606 kcal 29.7 g 17.2 g
2 (木)	ごはん 牛乳 こんにゃくのおかか チンゲンサイのちゅうかあえ ひじきのり	牛乳 とり肉 ちくわ 花かつお ポークハム ひじきのり	ごはん さとう ごま油	こんにゃく にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ もやし コーン	545 kcal 21.9 g 14.4 g
3 (金)	こがたコッパン 牛乳 ソーススパゲティー えだまめ フルーツあえ	牛乳 ぶた肉 あおのり	コッパン スパゲティー しらたまもち カクテルゼリー	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン えだまめ もも みかん バイン ナタデココ	639 kcal 24.8 g 17 g
6 (月)	ごはん 牛乳 くきわかめのチンジャオロースー しらたまだんご汁 おつきみデザート	牛乳 くきわかめ ぶた肉 とり肉 かまぼこ	ごはん さとう ごま油 しらたまもち おつきみデザート	玉ねぎ にんじん しょうが だいこん えのき こまつな	604 kcal 25.5 g 13.7 g
7 (火)	ごはん 牛乳 しろみ魚のケチャップあえ ひじきのピリっとサラダ コンソメスープ	牛乳 ホキ ひじき ツナ ベーコン	ごはん でんぶん こめこ 油 さとう こめ油 ラー油	きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ	614 kcal 26.3 g 20.9 g
8 (水)	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 こんにゃくサラダ	牛乳 きゅう肉	むぎごはん じゃがいも ココナッツミルク さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム りんごこんにゃく きゅうり	622 kcal 21.1 g 19.5 g
9 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがいため すだちすあえ なめこ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん さとう	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん すだち なめこ ねぎ	609 kcal 33.1 g 17.7 g
10 (金)	コッパン 牛乳 こめこグラタン はるさめとたまごのスープ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン チーズ たまご	コッパン バター こめこ はるさめ でんぶん ブルーベリージャム	かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	574 kcal 21.5 g 19.8 g
14 (火)	ごはん 牛乳 あげどりレモンづけ キャベツのうめあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう	レモン キャベツ きゅうり うめ 玉ねぎ にんじん ねぎ	632 kcal 29 g 22.2 g
15 (水)	ねぎしおぶたどん 牛乳 いとかんてんのちゅうかサラダ	牛乳 ぶた肉 かんてん ポークハム	ごはん でんぶん ごま油 さとう こめ油	ねぎかねぎ にんにく もやし 玉ねぎ レモン きゅうり キャベツ にんじん	543 kcal 25.5 g 16.3 g
16 (木)	ごはん 牛乳 さわらのしおこうじ焼き ちくさあえ さつま汁	牛乳 さわら 油あげ ちくわ とうふ みそ	ごはん ごま さとう さつまいも	キャベツ もやし きゅうり にんじん ねぎ	625 kcal 32.6 g 17.9 g
17 (金)	こがたこくとうパン 牛乳 きのこスパゲティー チキンサラダ	牛乳 ベーコン ささみ	こくとうパン スパゲティー オリーブ油 バター ごまドレッシング	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ ピーマン キャベツ コーン きゅうり	625 kcal 24.5 g 19.5 g
20 (月)	おやこどんぶり 牛乳 いろんないろのすのもの	牛乳 とり肉 たまご わかめ	ごはん さとう	玉ねぎ にんじん ねぎ いとこんにゃく ししだけ キャベツ きゅうり だいこんづけ レモン	557 kcal 21.4 g 15.8 g
21 (火)	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう こまつなサラダ わかめスープ	牛乳 とり肉 ツナ わかめ かまぼこ	ごはん でんぶん 油 さとう ごま油	ごぼう こまつな キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん ねぎ	649 kcal 25.1 g 22.6 g
22 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のバーベキューソース チンゲンサイのスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ ベーコン	ごはん さとう でんぶん ごま油 ブルーベリーゼリー	にんじん ピーマン しめじ にんにく チンゲンサイ 玉ねぎ	572 kcal 27.3 g 18.5 g
23 (木)	ごはん 牛乳 こあじのなんばんづけ おひたし みそ汁	牛乳 あじ とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし コーン ねぎ	649 kcal 32.8 g 20.6 g
24 (金)	コッパン 牛乳 さつまいもオムレツ ドレッシングサラダ ミネストラスープ	牛乳 さつまいもオムレツ ベーコン だいず	コッパン わふうドレッシング マカロニ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ トマト パセリ	580 kcal 22.1 g 21.4 g
27 (月)	ごはん 牛乳 チキンなんばん きゅうりのちゅうかあえ キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう ごま油 ノンエッグタルタルソース	きゅうり もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	647 kcal 28.5 g 21.5 g
28 (火)	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き きりぼしだいこんのちゅうかあえ すまし汁	牛乳 さば とうふ わかめ	ごはん さとう ごま油	しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな 玉ねぎ ねぎ	653 kcal 29.2 g 27.3 g
29 (水)	ごはん 牛乳 さといもコロッケ チンゲンサイのあえもの そうめん汁	牛乳 かまぼこ	ごはん さといもコロッケ 油 さとう そうめん	チンゲンサイ キャベツ にんじん みつば	606 kcal 21.4 g 17.1 g
30 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグ れんこんのごまサラダ やさいスープ	牛乳 ハンバーグ ささみ ウインナー	ごはん さとう ごま ごま油	玉ねぎ れんこん にんじん きゅうり キャベツ	606 kcal 23.4 g 17.6 g
31 (金)	こがたコッパン 牛乳 さらうどん うみとはだけのサラダ かぼちゃプリン	牛乳 ぶた肉 いか えび ツナ ひじき	コッパン さらうどん でんぶん さとう かぼちゃプリン	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ きゅうり コーン	703 kcal 26.7 g 28.8 g
※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※ おはしは、毎日きれいに洗って持ってきてください。 ※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。 ※ 気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることがあります。					基準値 (小学校中学年) 650 kcal 21~33 g 14~22 g