



# 10月給食だより



今月の栄養目標

目に良い食品を知ろう

## 10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。 目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えなくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

**多く含む食品**

かぼちゃ モロヘイヤ にんじん ほうれん草 など

### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

**多く含む食品**

ブルーベリー 黒豆 なす 紫キャベツ など

### 目の疲れをとる方法

目をギュッとつむり、パッと開く  
遠くを見る  
目の周りを蒸しタオルなどで温める

## 給食に県産マンゴーが登場します！！

新型コロナウイルスの影響で、県産食材の流通が停滞した背景から、沖縄県の事業により子ども達への『県産マンゴー』の無償提供があります。給食では、23日（金）に『県産マンゴー』がです。ぜひご家庭でも子ども達からマンゴーの味や、給食の様子を聞いてみてくださいね♪



### アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルギーを記入しています。
- アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの（推奨表示）にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・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

- ※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルギーを表示しています。
- ★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。
- ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。



- ★給食では、「榊ぬちまーす」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(き)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 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	大根のみそ汁	里芋	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 鶏肉 油揚げ(大豆)	しょうが ねぎ しいたけ 人参 大根	花かつお 料理酒	
	さんま梅煮		さんま梅煮(小麦・大豆)			
	こんにゃくの甘辛炒め	ごめ油 三温糖	豚肉	いんげん ごぼう こんにゃく にんにく 玉ねぎ 人参 生姜	みりん 七味唐辛子(ごま) 醤油(小麦・大豆)	
お芋の大福	お芋の大福					
一食当たりの栄養価		1杯分 - 644 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 94.3 g	

日	献立名	黄(き)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	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
2日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油 ② 大豆
	ごはん	精白米				
	麻婆豆腐	ごま油 ごめ油 でん粉 三温糖	そぼろ大豆 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏) 豆腐(大豆) 豚レバー 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 竹の子 長ねぎ 椎茸 木くらげ あお豆(大豆)	甜面醬(大豆・小麦・ごま) 豆板醬(大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) 醬油(小麦・大豆)	
	春巻き	大豆油	中華春巻(小麦・大豆・鶏・ゼラチン・ごま)			
	パンウースー	いりごま ごま油 縁豆はるさめ 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	きゅうり もやし 人参	醬油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 737 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 27.7 g	炭水化物 93.8 g	
5日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	チキンカレー	ごめ油 じゃがいも マーガリン(大豆・乳) 小麦粉	鶏肉 そぼろ大豆 脱脂粉乳 豚レバー 白花生豆 白いんげん豆	かぼちゃ にんにく ビーマン 玉ねぎ 人参 生姜	ウスターソース カレールウ(小麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	枝豆			枝豆(大豆)	シママース	
	フルーツナタデココ			ナタデココ パイン みかん もも		
一食当たりの栄養価		I補給 - 684 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 103.5 g	
6日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	春雨スープ	ごま油 春雨		キャベツ ほうれん草 人参 生姜 椎茸 木くらげ	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお 醬油(小麦・大豆)	
	中華丼	ごめ油 でん粉 ごま油	ちきあげ(大豆) 豚肉	しょうが ぐわい にんにく バクチョイ ヤングコーン 玉ねぎ 赤ピーマン 長ねぎ 椎茸 白菜 木くらげ	オイスターソース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 酒 醬油(小麦・大豆)	
	レンコン入り平つくね		レンコン入り平つくね(小麦・大豆・鶏)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 539 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 12.8 g	炭水化物 80.9 g	
7日 (水)	牛乳		牛乳			
	ミートスパゲティ	ごめ油 スパゲティ(小麦) 三温糖	そぼろ大豆 豚レバー 豚肉	ダイストマト にんにく ビーマン マッシュルーム 玉ねぎ 人参 生姜 木くらげ	ウスターソース ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) トマトソース(大豆) ぬちまーす	
	アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ(卵・乳・豚)			
	ごぼうとコーンのサラダ	いりごま すりごま 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	きゅうり コーン ごぼう 人参	エッグケアマヨネーズ(大豆) ぬちまーす 醬油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	学給アーモンド	アーモンド				
一食当たりの栄養価		I補給 - 501 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 24.6 g	炭水化物 48.3 g	
8日 (木)	牛乳		牛乳			揚げ油 ③ 小麦 大豆 ゼラチン ごま
	もずく雑炊	ごめ油 押麦 精白米	もずく(えび・かに) 豚肉 油揚げ(大豆)	キャベツ バクチョイ 冬瓜	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 醬油(小麦・大豆)	
	きびなごの唐揚げ	でん粉 小麦粉 大豆油	きびなご		こしょう シママース	
	もち入りウムニー	紅芋 三温糖 白玉もち		レモン果汁		
	くだもの			みかん(予定)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 493 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 13.7 g	炭水化物 74 g	
9日 (金)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	ベジタブルスープ	オリーブ油	鶏肉	かぼちゃ キャベツ しめじ セロリー パセリ 玉ねぎ 大根	こしょう チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす ローリエ ワイン 醬油(小麦・大豆) 豚骨	
	魚のピザ焼き		シュレッドチーズ(乳) ホキ	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	ケチャップ ピザソース(大豆・りんご)	
	キャロットロベ	アーモンド オリーブ油 三温糖		きゅうり コーン パパイ ヤ 人参	タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)	
ブルーベリージャム	モアティエヌーヴォブルーベリー					
一食当たりの栄養価		I補給 - 628 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 22.6 g	炭水化物 73.6 g	
12日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	秋のみそ汁	さつまいも	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 鶏肉	しめじ しいたけ 小松菜 人参 大根	花かつお	
	さばの照り焼き	三温糖	さば	にんにく 生姜	みりん 酒 醬油(小麦・大豆)	
	もやしとにんにく芽炒め	ごめ油 三温糖	無塩せきベーコン(豚)	にんにく芽 もやし 玉ねぎ 人参 木くらげ	オイスターソース こしょう ぬちまーす 醬油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 629 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 22 g	炭水化物 79.7 g	

日	献立名	黄(き)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	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
13日 (火)	牛乳		牛乳			
	チキンライス	サラダ油(大豆) 精白米	鶏肉 無添加ウインナー(豚)	コーン ビーマン マッシュルーム 玉ねぎ 人参	ウスターソース ケチャップ ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) ワイン醤油(小麦・大豆) トマトジュース パプリカ粉	
	ほうれん草オムレツ		Caたっぷりオムレツほうれん草(卵・大豆)			
	キャベツサラダ	アーモンド 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	キャベツ コーン フロッコリー 人参 大根	エッグケアマヨネーズ(大豆) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		I補† - 602 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 24.7 g	炭水化物 71.5 g	
14日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	キムチ肉じゃが	ごめ油 じゃがいも 三温糖	豚肉	しょうが こんにゃく 玉ねぎ 絹さや 人参 長ねぎ	ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) キムチ味(大豆・りんご)	
	ちくわと野菜の和え物	ごま油 三温糖	ちくわ 糸けすり	ほうれん草 もやし 人参 白菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		I補† - 583 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 14.6 g	炭水化物 85.8 g	
15日 (木)	牛乳		牛乳			
	あげパン	大豆油 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) 粉末果糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			揚げ油① 大豆
	ポトフ	ごめ油 じゃがいも	鶏肉	キャベツ セロリー フロッコリー 玉ねぎ 人参 大根	こしょう ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) ローリエ ワイン 醤油(小麦・大豆)	
	洋風炒り豆腐	ごめ油	そぼろ大豆 豆腐(大豆) 豚肉 卵	あお豆(大豆) コーン にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 赤ピーマン	カレー粉 ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補† - 587 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 20.1 g	炭水化物 70.2 g	
16日 (金)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	沖縄そば(小麦)	丸大かまぼこ(大豆) 豚肉	ねぎ 生姜 椎茸	ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) シママース	揚げ油② 小麦 大豆 乳
	うむくじ天ぷら	大豆油 芋くじ天ぷら				
	野菜と麩炒め	ごめ油 温麩(小麦)	ちきあげ(大豆) ツナフレーク	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補† - 566 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 16.3 g	炭水化物 79.7 g	
19日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	きのこのすまし汁		絹ごし豆腐(大豆)	えのき 小松菜 人参 大根 椎茸	ぬちまーす みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)	
	さばのゆずみそかけ	三温糖	さば 白みそ(大豆)	ゆずの皮	みりん 酒	
一食当たりの栄養価		I補† - 654 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 81.7 g	
20日 (火)	牛乳		牛乳			
	深川めし	ごめ油 精白米	あさり ちきあげ(大豆)	ごぼう ねぎ 人参 椎茸	ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	厚揚げの大根おろしがけ	でん粉 三温糖	厚揚げ(大豆)	ねぎ 大根	みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)	
	海藻サラダ	いりごま すりごま ごま油 三温糖	わかめ 海藻サラダ(えび・かに) 鶏ささみチャック(鶏)	きゅうり もやし 四季柑 シークワーサー 人参 大根	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		I補† - 535 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 18.5 g	炭水化物 66.8 g	
21日 (水)	牛乳		牛乳			
	煮込みうどん	うどん(小麦) ごめ油	豚肉 白かまぼこ(大豆)	しょうが にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸 木くらげ	ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	揚げ油③ 小麦 大豆 乳
	大学芋	サラダ油(大豆) 三温糖 水あめ 黒ごま さつまいも			醤油(小麦・大豆)	
	ごぼうサラダ	すりごま 三温糖 練りごま	ツナフレーク ひよこ豆	きゅうり ごぼう 人参	エッグケアマヨネーズ(大豆) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		I補† - 477 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 20.2 g	炭水化物 54.5 g	

日	献立名	黄(き)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	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
22日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	ラビオリスープ	こめ油	ラビオリ (小麦・大豆・鶏・豚) 鶏肉	キャベツ グリンピース セロリー 玉ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす チキンブイヨン (鶏) ぬちまーす ローリエ 醤油 (小麦・大豆) 豚骨	
	ウインナーのケチャップがらめ野菜ときのこのソテー	三温糖 こめ油	無添加ウインナー (豚) 豚肉	エリンギ キャベツ しめじ ブロccoli 人参 赤ピーマン	ウスターソース ケチャップ こしょう ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補材 - 638 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 26.6 g	炭水化物 67.7 g	
23日 (金)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	黒米 精白米				
	イナムルチ		甘口白みそ (大豆) 白みそ (大豆) 黄かまぼこ (大豆) 厚揚げ (大豆) 豚肉	こんにゃく 椎茸	花かつお 豚骨	
	ミヌダル	黒すりごま 三温糖	豚肉	しょうが	みりん 醤油 (小麦・大豆) 酒	
	千切りイリチー	こめ油 三温糖	ちきあげ (大豆) 細切昆布 豚肉	こんにゃく 人参 切干大根	ポークブイヨン (鶏・豚) みりん 醤油 (小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補材 - 676 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 21.8 g	炭水化物 87.1 g	
26日 (月)	牛乳		牛乳			
	ひよこ豆の韓国風ごはん	いりごま ごま油 サラダ油 (大豆) 精白米 無圧パン麦	チリメン ひよこ豆	しょうが にんにく 小松菜 人参	ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆) 豆板醤 (大豆)	
	いかの照り焼き	三温糖	いか	生姜	みりん 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	チョレギサラダ	いりごま ごま油	のり わかめ	キャベツ きゅうり もやし 人参	ぬちまーす 塩香味ドレッシング (小麦・大豆・鶏・ごま)	
一食当たりの栄養価		I補材 - 509 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 14.5 g	炭水化物 69.7 g	
27日 (火)	牛乳		牛乳			
	チキンジェノベーゼパスタ	スパゲティ (小麦)	そぼろ大豆 鶏肉 粉チーズ (乳)	にんにく バジル マッシュルーム 玉ねぎ 小松菜 人参	こしょう ぬちまーす ワイン 醤油 (小麦・大豆) ジェノベーゼ (乳)	
	国産キャベツのメンチカツ	大豆油	国産キャベツのメンチカツ (小麦・大豆・豚・鶏)			揚げ油 ④ 小麦 大豆 乳
	ブロッコリーと豆のサラダ	アーモンド	ひよこ豆 白いんげん豆	きゅうり コーン ブロccoli 人参 あお豆	エッグケアマヨネーズ (大豆) フレンチドレッシング 醤油 (小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補材 - 518 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.1 g	炭水化物 57.3 g	
28日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	アーサのみそ汁		アーサ (えび・かに) 赤みそ (大豆) 豆腐 (大豆) 白みそ (大豆)	ねぎ 冬瓜	花かつお	
	千草卵焼き		千草焼 (卵・乳・小麦・大豆・鶏)			
	じゃがいもとチキナー炒め	じゃがいも こめ油	無塩せきベーコン (豚)	からし菜 コーン 玉ねぎ	こしょう ぬちまーす みりん 醤油 (小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補材 - 587 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 16.4 g	炭水化物 87.6 g	
29日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	麦入りパンブキンポタージュ	こめ油 じゃがいも マーガリン (乳・大豆) 押麦 小麦粉	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白ひよこ豆 白いんげん豆	かぼちゃ にんにく パセリ 玉ねぎ	カレー粉 こしょう チキンブイヨン (鶏) ぬちまーす ローリエ 豚骨	
	ハンバーグのトマトソースかけ	三温糖	国産ミートハンバーグ (豚・鶏・大豆)	にんにく 玉ねぎ	ウスターソース ケチャップ トマトソース (大豆) トマトピューレ	
一食当たりの栄養価		I補材 - 672 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 23.2 g	炭水化物 83.8 g	
30日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	もちきび 精白米				
	豆腐ときのこのチゲスープ		赤みそ (大豆) 白みそ (大豆) 鶏肉 豆腐 (大豆)	えのき しめじ 人参	チキンブイヨン (鶏) ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 豚骨 キムチ味 (大豆・りんご)	
	ジャンボシューマイ		ジャンボシューマイ (乳・小麦・大豆・鶏・豚)			
	ごぼうのチンジャオロース	いりごま ごま油 こめ油 でん粉	豚肉	ごぼう たけのこ にんにく ピーマン 人参 赤ピーマン 木くらげ	オイスターソース ぬちまーす 酒 醤油 (小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補材 - 584 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 17.4 g	炭水化物 78.9 g	