



令和6年度

10月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています
小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
令和6年度 海津市の食育テーマ いっしょに 野菜をたべよう	1 海津食材の日 きゅうりともやしの おかかあえ ひじきごはん 白身魚のみかんソース 豆腐としいたけの すまじる エネルギー 小 551 kcal 中 706 kcal	2 コーンキャベツ コップパン 焼きウインナー (2, 3) ポークビーンズ エネルギー 小 665 kcal 中 847 kcal	3 中華どんの具 麦ごはん はるまき わかめスープ エネルギー 小 641 kcal 中 788 kcal	4 肉じゃが 麦ごはん いわしのにつけ 大根のみそしる エネルギー 小 623 kcal 中 797 kcal
	7 ひじきとツナのにももの 麦ごはん とり肉のからあげ どさんこじる エネルギー 小 686 kcal 中 877 kcal	8 五目きんぴら 麦ごはん ししゃものカレーあげ (2, 3) 里いものみそしる エネルギー 小 633 kcal 中 823 kcal	9 ポテトソテー 米粉パン 豆腐ハンバーグ トマトソース きのこと卵のスープ エネルギー 小 556 kcal 中 686 kcal	10 目の愛護デー ほうれん草のおひたし にんじんごはん いかのしょうが焼き 玉ふのすまじる エネルギー 小 531 kcal 中 681 kcal
今月の旬の食べもの ○ごぼう ○れんこん ○さといも ○えのきたけ ○じゃがいも ○しめじ ○さつまいも ○さんま ○しいたけ ○さば ○いわし	15 大根サラダ 麦ごはん オムレツ ポークカレー エネルギー 小 654 kcal 中 831 kcal	16 国産国産の日 青菜のソテー 黒パン とり肉の香味焼き コーンスープ エネルギー 小 630 kcal 中 779 kcal	17 さといも はくはん ちくわのみみじあげ (2, 3) 豆乳じる エネルギー 小 643 kcal 中 793 kcal	18 食育の日 きゅうりの昆布あえ 麦ごはん(委託) ぶた肉の トマトあんからめ ペーめんみそしる エネルギー 小 609 kcal 中 735 kcal
	21 キャベツともやしの みそいため 麦ごはん さわらの竜田あげ つくねじる エネルギー 小 648 kcal 中 827 kcal	22 たくあんあえ 麦ごはん さんまの塩焼き さつまじる エネルギー 小 612 kcal 中 785 kcal	23 根菜サラダ コップパン とり肉のパセリあげ 米粉の クリームスープ エネルギー 小 657 kcal 中 813 kcal	24 切り干し大根の ごま酢あえ 秋味ごはん 厚焼き卵 青菜のすまじる エネルギー 小 569 kcal 中 721 kcal
28 おからのいりに 麦ごはん もみじおろしハンバーグ 白菜のみそしる エネルギー 小 599 kcal 中 759 kcal	29 赤しそあえ はくはん 焼さばのみそかけ きのことじる エネルギー 小 627 kcal 中 742 kcal	30 カラフルポテト ナン あげぎょうざ (2, 3) キーマカレー エネルギー 小 662 kcal 中 856 kcal	31 オレンジゼリー ミートライス 麦ごはん かぼちゃコロッケ マカロニスープ エネルギー 小 726 kcal 中 910 kcal	今月の地場産物 ○海津市産 ・トマト・きゅうり・油あげ ・こめ・しいたけ ・南濃みかん ○にしみの産 ・ほうれん草・小松菜 ・チンゲン菜・もやし

目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、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? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

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

β-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

業者配送

◆30日(水)

ナン

◆31日(木)

オレンジゼリー



作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ ~野菜みそうどん~



【材料】(4人分)

- 豚ももスライス肉 50g
- 酒 適量
- 白菜 1枚
- たまねぎ 1/2玉
- にんじん 1/5本
- しめじ 1/4パック
- ねぎ 10cm程度
- 白みそ 大さじ1
- 赤みそ 大さじ1弱
- 砂糖 大さじ1弱
- みりん 小さじ1弱
- しょうゆ 小さじ2/3
- 鶏ガラ 小さじ2/3
- だし汁 600ml
- うどん 4玉

【作り方】

- 豚もも肉は、短冊切りにし、酒をふっしておく。白菜は短冊切り、たまねぎは5mmにスライス、にんじんは銀杏切りにし、しめじはほぐしておく。ねぎはななめスライスにする。
- 鍋にだし汁を熱し、豚肉を入れる。豚肉に火が通ったらにんじん、白菜、たまねぎ、しめじを加えて煮る。アクがあれば適宜とる。
- 調味料を入れて味を整え、ねぎを加えて火を通す。
- 汁とうどんを合わせて盛り付ける。

※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)