

令和7年10月分学校給食予定献立表(小学校)					今月の食育目標								
10月の地場産物(予定):くろかわかじき・たまご・ぶた肉・とうふ・油あげ・こんにやく・もやし・なめこ・エリンギ・長ねぎ・こまつな・みつば					食品ロスをなくそう(食べる力・感謝の心)								
平南部学校給食共同調理場													
日	曜	こ ん だ て 名		体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
1	水	ごはん 小魚つくで煮 牛乳(乳) ホイコーロー わかめとたまごのスープ(卵)		牛乳(乳) とり肉 わかめ たまご(卵) ぶた肉 みそ かんでん しらすぼし	にんじん 玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ	ごはん でんぶん ごま油 さとう 水あめ		564 kcal	28.2 g	15.7 g	2.5 g		
2	木	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) ほうれんそう入りぎょうざ①(麦) りんご		牛乳(乳) ぶた肉 だいず みそ かきエクス とり肉	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ こんにやく ほうれんそう りんご	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 タピオカ こむぎ(麦) さとう ごま油 なたね油 ラード		546 kcal	24.1 g	13.5 g	2.5 g		
3	金	一汁二菜献立		一汁二菜は、ごはんなどの主食に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスのとりの献立です。	ごはん 牛乳(乳) ポテとお米のささみカツ こまつなのおかかあえ とん汁		牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ かまぼこ かつおぶし だいず とり肉	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ もやし キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも でんぶん さとう こめこ こめ油	581 kcal	24.6 g	17.7 g	2.1 g
6	月	まぜこみごもごはん 牛乳(乳) さんまのうめ煮 なめこだいこんのみそ汁		牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 油あげ こおりとうふ さんま	だいこん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ こまつな ほししいたけ ごぼう にんじん うめぼし	ごはん さとう でんぶん		571 kcal	26.6 g	17.7 g	2.4 g		
7	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ はるさめととうふのスープ		牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう にんにく りんご レモン	ごはん でんぶん はるさめ ごま油 こめ油 さとう ごま		617 kcal	23.1 g	22.1 g	2.1 g		
8	水	ごはん うめしそふりかけ 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) きりぼしだいこんとこまつなの油いため 玉ねぎのみそ汁		牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶた肉 さつまあげ かつおぶし たまご(卵) あおのり	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん こまつな しそ しょうが うめぼし	ごはん こめ油 でんぶん さとう ごま		564 kcal	23.6 g	16.7 g	2.5 g		
9	木	地域の郷土料理献立 * いわき市 *		多めの油で季節の野菜を炒め、砂糖とみそで味付けした「油みそ」は、昔からいわき市の田人町や三和町などで食べられています。									
		一汁二菜献立		牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ かつおぶし ほっけ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ トマト りんご レモン	ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも さとう 水あめ		566 kcal	23.6 g	14.5 g	2.3 g		
10	金	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) ぶた肉のうま煮		牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ こおりとうふ だいず いか	ほししいたけ にんじん こんにやく 玉ねぎ さやえんどう キャベツ しょうが にんにく	ごはん こめ油 さとう こむぎ(麦) でんぶん パン(麦)		629 kcal	25.2 g	21.2 g	1.6 g		
14	火	ごはん 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦)・ソースかけ だしまるごと汁		牛乳(乳) ぶた肉 いわし だいず 油あげ とうふ みそ ホキ	にんじん だいこん 玉ねぎ こまつな	ごはん じゃがいも こむぎ(麦) でんぶん パン(麦) こめ油 さとう		623 kcal	25.2 g	21.5 g	2.3 g		
リクエストメニュー ★ 中央台東小学校 ★													
15	水	一汁二菜献立		牛乳(乳) とり肉 ベーコン だいず ぶた肉 とう乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー しょうが にんにく トマト	バーガーパン(乳、麦) じゃがいも こめ油 でんぶん さとう 水あめ		653 kcal	28.5 g	26.0 g	2.8 g		
16	木	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) だいがいも みかん		牛乳(乳) とり肉 油あげ なんと	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな みかん	ソフトめん(麦) さつまいも こめ油 さとう 水あめ ごま		668 kcal	23.4 g	15.4 g	2.2 g		
17	金	ごはん 牛乳(乳) さばのトマトソース煮 チャブスイ		牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ さば	ほししいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ トマト	ごはん でんぶん ごま油 さとう 水あめ		544 kcal	21.5 g	18.9 g	1.7 g		

日 曜	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20 月	ごはん 牛乳(乳) とりそづくね(麦) 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 ほしひじき	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん しそ	ごはん こめ油 じゃがいも こむぎこ(麦) でんぷん さとう パンこ(麦)	612 kcal	25.6 g	19.5 g	1.9 g
21 火	給食はありません							
22 水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) スラッピージョー さつまいもとはくさいのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) はたてエキス ぶた肉 とう乳	にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい ほうれんそう マッシュルーム ピーマン	パン(乳,麦) さつまいも こむぎこ(麦) さとう なまクリーム(乳) こめ油 コンスターチ こめこ	614 kcal	29.1 g	18.0 g	2.0 g
23 木	ごはん 牛乳(乳) ぶたももカツ(麦)・たまごじ(卵) とり肉ととうふのとりみ汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず ぶた肉 たまご(卵)	玉ねぎ しょうが はくさい 長ねぎ ほうれんそう みつば	ごはん でんぷん こむぎこ(麦) パンこ(麦) こめ油 さとう	548 kcal	23.9 g	16.7 g	1.6 g
24 金	魚食給食・かじきカツ給食 ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース ひじきの油いため はちはい汁	牛乳(乳) なまあげ とり肉 ほしひじき だいず さつまあげ くろかわかじき	ほしいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ さやいんげん	ごはん さといも でんぷん こめ油 さとう ごま パンこ(麦)	628 kcal	27.6 g	17.8 g	2.5 g
27 月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆやき しょうが入れいわしのつみれみそ汁	牛乳(乳) いわし たら とうふ みそ とり肉	ごぼう しょうが にんじん だいこん 長ねぎ にんにく 玉ねぎ	ごはん でんぷん さとう 油	583 kcal	29.7 g	19.2 g	2.3 g
28 火	ざつこごはん 牛乳(乳)・コヒ-味 ぶた肉ときのこのオイスターソースいため かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 油あげ みそ ぶた肉 かきエキス	はくさい だいこん 玉ねぎ かぼちゃ にんにく しょうが にんじん しめじ まいたけ たけのこ チンゲンサイ	ごはん おしむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ アマランサス ごま油 でんぷん さとう	572 kcal	25.4 g	13.3 g	2.1 g
29 水	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) かぼちゃとさつまいものコロッケ(麦) オニオンスープ みかん	牛乳(乳) ベーコン だいず とう乳 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ かぼちゃ ほうれんそう みかん ブルーベリー	パン(乳,麦) さつまいも じゃがいも でんぷん さとう パンこ(麦) だいず油 こめ油	618 kcal	26.5 g	20.8 g	2.1 g
30 木	あんかけラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+あんかけスープ(麦)) 牛乳(乳) とうふナゲット(麦) パンプキンパバロア	牛乳(乳) ぶた肉 だいず はたて とり肉 とうふ とう乳 いとよりだい	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ きくらげ にんにく はくさい キャベツ ほしいたけ さやえんどう えだまめ とうもろこし かぼちゃ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) ラード だいず油 さとう ごま油 でんぷん 水あめ	569 kcal	21.6 g	19.2 g	2.3 g
31 金	ポークカレーライス(麦)・(ごはん) 牛乳(乳) あおなとエリンギのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 とう乳 ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし エリンギ ほうれんそう こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) でん粉 コンスターチ さとう パーム油 ココア こめこ	581 kcal	19.5 g	17.4 g	2.2 g
*給食回数21回 *平均栄養価 エネルギー:593kcal たんぱく質:25.1g 脂質:18.2g カルシウム:360mg 食塩:2.2g								

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。たまご(卵)・牛乳(乳)・小麦(麦)・えび(え)・かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入する可能性があります。魚食給食の魚の代金は市が負担しています

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

10月10日
目の愛護デー

目の健康に役立つ
栄養素と食べもの

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、暗い所で目が見えにくくなる
夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。



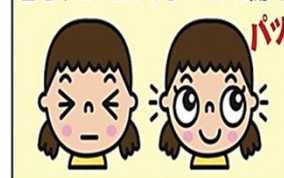
アントシアニン

青果の色素成分で、目の疲労回復に
効果があるという研究結果があります。



目の疲れをとる方法

目をギュッとつむり、パッと開く



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。

遠くを見る



目の周りを蒸し

タオルなどで
温める

