

2025年



10月 こんだてよていひょう



令和7年10月

出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量	670 2	577 2	659 2	627 1.8	737 1.9
献立と 配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう ながめめけ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく どりーん どりーん たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく さんま ツナ だいす
きいろの食品	ごはん ごま あぶら しらたまだんご さとう	ごはん あぶら さとう ごま ぼんこ じゃがいも	ごはん ごま さとう はちみつ ぼんこ じゃがいも	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう ゼリー
みどりの食品	こまつな もやし にんじん えのきだけ しいたけ ねぎ きぬさや	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ えのきだけ こまつな	にんじん もやし きゅうり しいたけ こまつな	たまねぎ こまつな にんじん もやし ねぎ ほうれんそう コーン しいたけ	たまねぎ くら さいたま にんじん もやし コーン キャベツ ほうれんそう フルーツ
エネルギー 食塩相当量	670 2	623 2	671 2.3	696 2.6	682 1.5
献立と 配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ハム	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ おから チーズ ツナ だいす	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ
きいろの食品	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら こまつな	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら こまつな	めん あぶら ホットケーキミックス さとう こまつな	ごはん はつがげんまい あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも マカロニ	ごはん くらまい じゃがいも あぶら さとう じゃがいも
みどりの食品	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース マッシュルーム ほうれんそう キャベツ うめ ばせり	にんじん もやし キャベツ ねぎ しいたけ しいたけ しいたけ しいたけ	にんじん もやし キャベツ ねぎ しいたけ しいたけ しいたけ しいたけ	コーン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな トマト	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし こまつな しいたけ みかん
エネルギー 食塩相当量	693 2.1	565 1.9	707 2.1	719 1.5	602 2.1
献立と 配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう きなこ いりたまご ハム ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう たまごやき かつおぶし どりーん かつお	ぎゅうにゅう さば ツナ だいす かつお	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお
きいろの食品	ごはん さとう あぶら	ごはん ごま あぶら じゃがいも	ごはん さとう マヨネーズ ごま さとう	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう
みどりの食品	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな トマト	もやし こまつな にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ	コーン キャベツ ほうれんそう にんじん れんこん ほうれんそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム れんこん じゃがいも みかん	たまねぎ にんじん マッシュルーム れんこん じゃがいも みかん
エネルギー 食塩相当量	602 2.1	681 2.2	617 2.1	656 2	602 2.1
献立と 配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく なると	ぎゅうにゅう たら あさり パーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とうふ	ぎゅうにゅう たまごやき なると ひじき ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく なると
きいろの食品	ごはん あぶら さとう こまつな	ごはん はつがげんまい パター あぶら さとう じゃがいも しょういんげんまめ	めん あぶら こまつな さとう パター ホットケーキミックス	ごはん ごま あぶら じゃがいも	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう
みどりの食品	たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり もやし きくらげ えのきだけ しいたけ ねぎ	コーン トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	ほうれんそう ほうれんそう ほうれんそう ほうれんそう	にんじん こまつな たまねぎ さいいんげん	にんじん こまつな たまねぎ さいいんげん

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は
「食育の日」

令和7年10月
出雲崎小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

<今月の給食目標>

目の健康と栄養について考えよう

10月10日は

目の
愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF。



目によい食べ物を食べましょう

目や皮膚の健康を保つ

ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



目の働きを高める

アントシアニン

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。食べ物に含まれるむらさき色の色素「アントシアニン」には、目の働きを高め、目をつかれにくくさせる働きがあります。



10月10日の給食は 「目の愛護デー献立」

「ランドル環みそ汁」の「ランドル環」とは、視力検査をするときの「C」のようなマークのことです。ちくわをランドル環に見立てるように、カットします。

「目にA(えー)和え物」は、目の働きを良くするビタミンAを多く含む、緑黄色野菜を取り入れた和え物です。

「手作りブルーベリーゼリー」には、目の筋肉の緊張をほぐす働きがあると言われる「アントシアニン色素」を多く含む「ブルーベリー」をゼリーにしました。

目の愛護デーにちなんで給食を食べて、目を大切に生活を送るようにしましょう。

毎月19日は「食育の日」

日本の味巡り～九州地方～



今年度は19日の食育の日に、「日本の味巡り献立」を企画しています。

今月は、「九州地方」に ちなんだ献立です。九州地方には、どんな郷土料理があるのか給食を通して勉強しましょう。



チキン南蛮



チキン南蛮は、昭和30年代に宮崎県延岡市の洋食店で考案された、まかない料理だといわれています。当時はタルタルソースはかかっておらず、油で揚げた鶏肉を甘酢に漬けただけのシンプルなものでした。まかない料理から始まり、地元で親しまれるように、宮崎県を代表する名物料理へ広まっていきました。



かねんだご汁



熊本県の阿蘇地方の季節の野菜をたっぷり入れて煮込んださつまいものだんごが入ったお汁です。「かねんだご」のかねんは「かねん粉」のことで、さつまいものデンプンを指します。すりおろしたさつまいもを洗って沈殿させ、取り出したデンプンと繊維を混ぜて団子状にすることが「かねんだご」の作り方です。