

10月給食だより

令和8年9月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

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。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。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

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

ルテインを多く含む



ほうれん草 ブロッコリー

ゼアキサンチンを多く含む



トウモロコシ パプリカ

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！

にんじん かぼちゃ ほうれん草

レバー うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

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。

令和8年10月分

学 校 給 食 献 立 表

10/1 木 ～ 10/31 土

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
10/1 木 はし	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 切干大根のサラダ	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩	10/19 月 はし	赤しそごはん 牛乳 あんかけうどん(小麦) ごまあえ	【米、赤しそ粉 【うどん、とり肉、うすあげ、はくさい、にんじん、土しょうが、しょうゆ淡、酒、みりん、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、みりん
10/2 金 はし	ごはん 牛乳 ホイコウロウ あげぎょうざ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【米粉ぎょうざ、油	10/20 火 はし	ごはん 牛乳 とりすき わかさぎのからあげ	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、油、しょうゆ濃、三温糖 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油
10/5 月 はし	ごはん 牛乳 白菜スープ ポークチャップ	【米 【フォー、とり肉、はくさい、にんじん、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ぶた肉、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう	10/21 水	ナン 牛乳 レタスのスープ ドライカレー スイートポテト	【ナン 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、土しょうが、油、とりがらスープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ濃、純カレー粉、でんぶん、塩、こしょう、〈水〉 【スイートポテト
10/6 火 はし	たきこみごはん 牛乳 そぼろ煮 ごま酢あえ	【米、とり肉、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、〈水〉 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、干しわかめ、酢、塩、白ごま、しょうゆ濃、みりん、砂糖	10/22 木 はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ナムル	【米 【ぶた肉、あかつきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、コチジャン、ごま油、〈水〉 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩
10/7 水 はし	ミニこくとうパン 牛乳 ビーフソテー カントリーポテト	【ミニこくとうパン 【ビーフ、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポークスープ、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【じゃがいも、油、塩、こしょう	10/23 金 はし	ごはん 牛乳 いもたき さんまのかば焼き風 そくせきづけ	【米 【とり肉、うすあげ、こんにやく、さといも、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【さんま、塩、こしょう、でんぶん、油、しょうゆ濃、みりん、三温糖 【キャベツ、きゅうり、しょうゆ濃、塩
10/8 木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ 白菜とひじきのサラダ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぶん、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩	10/26 月	チキンライス 牛乳 ポトフ いかのマリネ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、油、塩、こしょう、〈水〉 【ポークウインナー、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、油、しょうゆ淡、サラダ油、酢、砂糖、塩
10/9 金 はし	ごはん 牛乳 みそ汁 ほきフライ(小麦) ソース	【米 【ぶた肉、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ほぎ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油 【とんかつソース、ケチャップ	10/27 火 はし	ごはん 牛乳 たまごとじいりどうふ(卵) 大根サラダ	【米 【とうふ、とりひき肉、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、土しょうが、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖
10/13 火 はし	ごはん 牛乳 みそおでん 和風オムレツ(卵)	【米 【ぶた肉、あつあげ、さがきてんぶら、こんにやく、じゃがいも、だいこん、にんじん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【ぶたひき肉、たまご、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ濃、砂糖、酒、塩、けずりぶし、〈水〉	10/28 水	ココアパン 牛乳 ビーフンスープ こんさいビーンズ	【ココアパン 【ビーフン、ぶた肉、はくさい、にんじん、たけのこ、干しいたけ、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉 【だいず、でんぶん、れんこん、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉
10/14 水	あげパン 牛乳 ごもく煮 あまずあえ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【だいず、ぶた肉、ちくわ、こんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	10/29 木 はし	ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き	【米 【ぶた肉、うすあげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぶん、〈水〉
10/15 木	カレーピラフ 牛乳 ミネストローネ(小麦) フレンチサラダ	【米、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、油、とりがらスープ、純カレー粉、塩、こしょう、〈水〉 【マカロニ、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、トマト水煮、にんじん、パセリ、にんにく、油、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	10/30 金 はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 かきあげ(小麦)	【米 【とり肉、あつあげ、さがきてんぶら、じゃがいも、こんにやく、だいこん、にんじん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、小麦粉、塩、〈水〉、油
10/16 金 はし	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のからあげ	【米 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぶん、油	●あげパン以外のパンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。		

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μ gRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	521	21	19.6	300	70	1.7	2.5	181	0.37	0.45	18	3.8	1.7
学年 3・4年	600	24	22.2	318	81	2.1	2.9	207	0.44	0.49	23	4.7	2
学年 5・6年	684	27.3	25	335	93	2.5	3.3	232	0.5	0.53	26	5.6	2.3

