

10月給食だより

令和6年9月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会



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※。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。

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。

※文部科学省「学校保健統計調査」

ビタミンAを多く含む



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



世界の料理

◎今月の世界の料理は、10月31日に登場するパキスタンの「ラフォーリフィッシュ」です。

◎パキスタン第2の都市「ラホール」の名物料理で、スパイスでマリネした魚をあげてつくります。

◎給食では、白身魚にクミンやコリアンダー、カレー粉をまぶして下味をつけ、衣をつけて油であげます。



魚の骨に注意!!

スーパーなどでは骨抜き魚が販売されていますが、

給食では使用していません。骨に気をつけて、よく噛んで食

べるようにしましょう。また、切身の魚は、割って骨を取ってか

ら食べるようにしましょう。



令和6年10月分

学 校 給 食 献 立 表

10/1 火 ～ 10/31 木

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
10/1 火 ★ はし	ごはん 牛乳 カレーうどん 白菜とひじきのサラダ	【米 うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、〈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	10/17 木 ★ はし	いもごはん 牛乳 すまし汁 さんまのかば焼き風	【米、さつまいも、塩、〈水〉、黒ごま 【とり肉、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、ふ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、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
10/2 水	ミニあげパン 牛乳 ごもく煮 おひたし	【ミニパン、油、グラニュー糖 【だいず、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、れんこん、にんじん、ごぼう、さいいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉	10/18 金 ★ はし	ごはん 牛乳 たまごとじり豆腐 あえものり	【米 【とりひき肉、とうふ、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、土しょうが、さいいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【ふともし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩 【味つけのり
10/3 木 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さけの塩焼き そくせきづけ	【米 うすあげ、じゃがいも、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【鮭、塩、油 【はくさい、白ごま、しょうゆ濃、塩	10/21 月	ビーフピラフ 牛乳 コンソメスープ あますあえ	【米、牛肉、赤ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、油、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
10/4 金 ★ はし	中華おこわ 牛乳 すまし汁 にんじんシリシリ	【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、ごま油、塩、〈水〉 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩	10/22 火 ★ はし	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ	【米 【とり肉、むきえび、酒、いか、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たけのこ、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ぎょうざ、油
10/7 月	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	【コッペパン 【牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、マーガリン、ケチャップ、トマトピューレ、ポーンストック、チャツネ、ウスターソース、赤ぶどう酒、塩、こしょう、ベイリーフ、〈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	10/23 水	こくとうパン 牛乳 白菜スープ マセドアンサラダ マヨネーズ	【こくとうパン 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、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〉 【ハム、さつまいも、きゅうり、コーン、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょう 【マヨネーズ
10/8 火 ★ はし	ごはん 牛乳 中華スープ おこのみ焼き	【米 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、もやし、たけのこ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、ながいも、塩、けずりぶし、〈水〉、油、とんかつソース、ウスターソース	10/24 木 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのソース煮	【米 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【さば、土しょうが、ウスターソース、三温糖、しょうゆ濃、酒、〈水〉
10/9 水 ★ はし	ごはん 牛乳 かんと煮 わかさぎのからあげ	【米 【とり肉、こんにやく、あつあげ、さがきてんぶら、じゃがいも、だいこん、にんじん、さいいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油	10/25 金 はし	ミニはちみつパン 牛乳 ビーフンソテー カントリーポテト	【ミニはちみつパン 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【じゃがいも、塩、塩、こしょう
10/10 木 はし	ミニパン 牛乳 焼きそば ツナサラダ マヨネーズ	【ミニパン 【スパゲティ、ぶた肉、いか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、とんかつソース、ウスターソース、塩、こしょう 【ツナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、サラダ油、塩、こしょう 【マヨネーズ	10/28 月	げんまいごはん 牛乳 カレー フルーツミックス	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【みかん、バイン、黄桃、シロップ
10/11 金 ★ はし	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	【米 【とり肉、ゆば、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、酒、塩、こしょう、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、油、みそ、赤だしみそ、しょうゆ濃、砂糖、〈水〉	10/29 火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 でり焼きハンバーグ ポイルキャベツ	【米 【たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、〈水〉 【キャベツ
10/15 火	ミニパン 牛乳 ポトフ こんさいビーンズ チーズ	【ミニパン 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈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〉 【チーズ	10/30 水 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 かやくうどん あえものり	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【うどんとり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん
10/16 水 ★ はし	ごはん 牛乳 きのこ汁 ポークチャップ	【米 【うすあげ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、まいたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈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	10/31 木	パンブキンパン 牛乳 野菜スープ ラフォーリフィッシュ	【パンブキンパン 【とり肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【ほき、塩、こしょう、純カレー粉、クミン、コリアンダー、小麦粉、〈水〉、パン粉、油

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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g
学年 1・2年	492	21.4	17.6	312	69	1.8	2.4	180	0.36	0.49	19	1.8
学年 3・4年	569	24.5	19.7	330	80	2.2	2.8	204	0.42	0.52	22	2.2
学年 5・6年	641	27.4	21.4	347	90	2.5	3.1	228	0.48	0.56	26	2.6

- 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。
- 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。
- 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もご覧いただけます。
- 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。