# きゅうしょくだより

2025 10月

湯之谷給食センター

## すき・きらい!? あなたはどうする？

食べ物はそれぞれ**違う「栄養素」**をもっています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている「栄養素」がからだの中に入ります。その「栄養素」がからだを大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれたりするのです。**たくさんの種類の食べ物**から**たくさんの種類の「栄養素」**をとって、元気なからだをつくりましょう。

からだの中に入ります

すると…

### こんなことをしていませんか？

朝ねぼうをして、食事を食べずに学校へ行く。

給食で嫌いなものが出ると、食べずに残す。

**苦手なものは少しでも減らしていくことが大切です。少しずつ挑戦してみると「好きな味」に出会うことができ、「食べられる経験」が増えていきます。食事を楽しくしてくことも大切ですね！**

## 10月10日は『目の愛護デー』

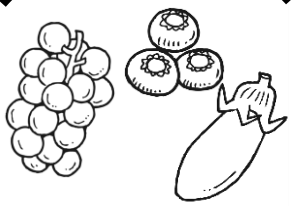
### 目によい食べものは？

これらの栄養成分が目によいと言われているよ！

**ビタミンA カロテン**

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

**アントシアニン**



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

### 目にいい生活をしていますか？

給食にもたくさん登場します！お楽しみに♪

# 10月　給食予定献立

湯之谷小・中学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 「食欲の秋」<br>今月から「**リクエスト給食**」を順番にスタートします！お楽しみに<br>中越大震災の日に合わせて「**災害給食**」を行います。おたよりを出すので、災害時の食について考えてみましょう！ | **【表示について】**<br>※都合により、献立を変更することがあります。<br>黄；体を動かすエネルギーになる食品<br>赤；体をつくるもとになる食品<br>緑；体の調子を整える食品<br>エネルギー/たんぱく質/塩分 | **1**　＜中学 給食なし＞<br>セルフハンバーガー<br>ペンネソテー<br>野菜スープ<br>パン,パンこ,オリーブオイル,マカロニ<br>じゃがいも<br>ぶたにく,とうにゅう,たまご,牛乳,ツナ<br>ベーコン<br>たまねぎ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,もやし<br>チンゲンツァイ<br>小:694kcal/31.1ｇ/3.5ｇ | **2**<br>ごはん<br>きりざい<br>とりと野菜の<br>ごまドレッシング<br>大根と生揚げの中華煮<br>こめ,すりごま,マヨネーズ,さとう,あぶら<br>牛乳,なっとう,かつおぶし,とりにく,ぶたにく<br>なまあげ<br>のざわな,たくあん,にんじん,キャベツ<br>きゅうり,もやし,だいこん,たけのこ,こまつな<br>小:619kcal/26.4ｇ/1.6ｇ<br>中:763kcal/30.6ｇ/1.8ｇ | **3**<br>大麦めん　すきやき汁<br>大学いも<br>りんご<br>おおむぎめん,しらたき,さとう,さつまいも<br>こくとう,ごま<br>ぶたにく,とうふ,かまぼこ,牛乳<br>にんじん,はくさい,しめじ,えのき,ねぎ,りんご<br>小:700kcal/31.3ｇ/2.2ｇ<br>中:895kcal/39.0ｇ/2.5ｇ |
| **6【十五夜】**<br>ごはん<br>さんまの蒲焼<br>レンコンきんぴら<br>秋野菜のすまし汁<br>お月見ゼリー<br>こめ,さとう,ごまあぶら,つきこん,ごま<br>さつまいも<br>牛乳,さんま,さつまあげ,かまぼこ<br>ねぎ,にんじん,れんこん,さやいんげん<br>きのこミックス,はくさい<br>小:656kcal/24.9ｇ/2.3ｇ<br>中:825kcal/30.2ｇ/2.5ｇ | **7**<br>さつまいものカレー<br>ごまじゃこサラダ<br>なし<br>こめ,さつまいも,カレールウ,さとう<br>ごまあぶら,ごま<br>ぶたにく,チーズ,牛乳,ハム,ちりめんじゃこ<br>たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト<br>きりぼしだいこん,キャベツ,きゅうり,なし<br>小:661kcal/19.9ｇ/2.1ｇ<br>中:762kcal/22.8ｇ/2.8ｇ | **8【中1年リクエスト】**<br>ごはん<br>とりから揚げ<br>しょうゆフレンチ<br>豚汁<br>こめ,ごまあぶら,かたくりこ,オリーブオイル<br>じゃがいも,つきこん<br>牛乳,とりにく,ハム,ぶたにく,みそ,だいず<br>こまつな,もやし,にんじん,だいこん,ごぼう<br>ねぎ<br>小:603kcal/29.5ｇ/2.0ｇ<br>中:740kcal/35.0ｇ/2.3ｇ | **9**<br>ごはん<br>回鍋肉<br>ツナポテト<br>もずくスープ<br>こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,じゃがいも<br>牛乳,ぶたにく,みそ,ツナ,とうふ,もずく,たまご<br>たけのこ,パプリカ,ピーマン,キャベツ<br>たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ<br>小:594kcal/26.2ｇ/2.0ｇ<br>中:726kcal/30.6ｇ/2.1ｇ | **10【目の愛護デー】**<br>レバにら丼<br>カロテンみそ汁<br>ブルーベリークレープ<br>（おまけリクエスト）<br>こめ,ごまあぶら,つきこん,さとう,こむぎこ<br>ぶたレバー,牛乳,なまあげ,みそ,だいず<br>ごぼう,にんじん,たまねぎ,にら,かぼちゃ<br>こまつな<br>小:648kcal/25.9ｇ/1.5ｇ<br>中:770kcal/30.0ｇ/1.8ｇ |
| **13**<br> <br> | **14**<br>ごはん<br>豆乳コロッケ<br>カレーおひたし<br>大根みそ汁<br>こめ,こむぎこ,パンこ,オリーブオイル<br>かたくりこ<br>牛乳,みそ,だいず,たまご<br>こまつな,にんじん,もやし,キャベツ<br>とうもろこし,だいこん,えのき,ねぎ<br>小 579:kcal/22.7ｇ/2.1ｇ<br>中:709kcal/26.3ｇ/2.5ｇ | **15【小５年リクエスト】**<br>きなこ揚げパン<br>ポテトサラダ<br>ワンタンスープ<br>パン,さとう,じゃがいも,マヨネーズ,ワンタン<br>きなこ,牛乳,ハム,ぶたにく,なると<br>キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,メンマ<br>はくさい,にら<br>小:582kcal/21.2ｇ/2.6ｇ<br>中:775kcal/27.6ｇ/3.4ｇ | **16**<br>ごはん<br>鯖のゴマみそ焼き<br>なめたけあえ<br>もやしみそ汁<br>こめ,さとう,ごま,じゃがいも<br>牛乳,さば,みそ,のり,あぶらあげ,だいず<br>こまつな,キャベツ,にんじん,なめたけ,もやし<br>ねぎ<br>小:553kcal/27.6ｇ/2.0ｇ<br>中:716kcal/35.1ｇ/2.4ｇ | **17**<br>みそラーメン<br>カリフラワーの<br>ごまマヨサラダ<br>りんご<br>めん,マヨネーズ,すりごま<br>ぶたにく,牛乳,ツナ<br>にんじん,はくさい,しいたけ,メンマ,ねぎ,にら<br>コーン,もやし,カリフラワー,こまつな,りんご<br>小:616kcal/23.8ｇ/2.1ｇ<br>中:798kcal/30.2ｇ/2.5ｇ |
| **20**<br>ごはん<br>いかのたつた揚げ<br>ごまあえ<br>生揚げのみそ汁<br>こめ,かたくりこ,あぶら,さとう<br>牛乳,いか,ちくわ,なまあげ,みそ,だいず<br>こまつな,キャベツ,にんじん,だいこん,えのき<br>はくさい,ねぎ<br>小:611kcal/29.0ｇ/2.1ｇ<br>中:746kcal/34.4ｇ/2.6ｇ | **21**<br>さつまいもごはん<br>とりの照り焼き<br>秋あえ<br>きのこ汁<br>こめ,さつまいも,ごま,つきこん,こむぎこ<br>牛乳,とりにく,ハム,かつおぶし,なまあげ<br>みそ,だいず<br>カリフラワー,こまつな,きく,うめ,にんじん<br>たまねぎ,きのこミックス,ねぎ<br>小:586kcal/29.4ｇ/2.4ｇ<br>中:709kcal/34.4ｇ/2.9ｇ | **22**<br>ツナチャーハン<br>蒸ししゅうまい<br>白菜と春雨のスープ<br>みかん<br>こめ,ごまあぶら,ごま,マヨネーズ,はるさめ<br>こむぎこ<br>ツナ,牛乳,なると,とりにく<br>にんじん,たまねぎ,とうもろこし,ピーマン<br>もやし,メンマ,はくさい,にら,ねぎ,みかん<br>小:571kcal/20.2ｇ/2.2ｇ<br>中:764kcal/26.3ｇ/2.8ｇ | **23【災害給食】**<br>ごはん<br>肉団子<br>おかしなポテトサラダ<br>根菜トマトスープ<br>こめ,じゃがいも,マヨネーズ,さつまいも<br>牛乳,ぶたにく,ツナ<br>えだまめ,とうもろこし,にんじん,たまねぎ<br>だいこん,れんこん,ごぼう,トマト<br>小:635kcal/18.1ｇ/1.8ｇ<br>中:797kcal/22.0ｇ/2.2ｇ | **24**<br>ごはん<br>ふっカツ<br>わかめあえ<br>大根みそ汁<br>こめ,くるまふ,さとう,パンこ,あぶら<br>じゃがいも<br>牛乳,わかめ,あぶらあげ,みそ,だいず<br>キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん,ねぎ<br>小:583kcal/21.8ｇ/2.1ｇ<br>中:739kcal/27.7ｇ/2.4ｇ |
| **27**　＜小学 振替休日＞<br>ごはん<br>白身魚のチーズタルタルがけ<br>風味あえ<br>白菜みそ汁<br>こめ,かたくりこ,さとう,マヨネーズ,ごま<br>じゃがいも<br>牛乳,ホキ,カテージチーズ,あぶらあげ,みそ<br>だいず<br>たまねぎ,きゅうり,キャベツ,にんじん<br>たくあん,はくさい<br>中:734kcal/31.2ｇ/2.1ｇ | **28**＜中学 給食なし＞<br>ごはん<br>白身魚のチーズタルタルがけ<br>風味あえ<br>白菜みそ汁<br>こめ,かたくりこ,さとう,マヨネーズ,ごま<br>じゃがいも<br>牛乳,ホキ,カテージチーズ,あぶらあげ,みそ<br>だいず<br>たまねぎ,きゅうり,キャベツ,にんじん<br>たくあん,はくさい<br>小:598kcal/26.4ｇ/1.9ｇ | **29**<br>セルフホットドック<br>海藻サラダ<br>かぼちゃの<br>クリームスープ<br>パン,ごまさとう,ごま,オリーブオイル<br>フランクフルト,牛乳,かいそう,わかめ,ツナ<br>ベーコン,だっしふんにゅう,なまクリーム<br>キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ<br>とうもろこし,パセリ<br>小:680kcal/24.8ｇ/3.5ｇ<br>中:894kcal/31.7ｇ/4.0g | **30**<br>カラフル豚丼<br>白菜みそなべ<br>花みかん<br>こめ,あぶら,さとう,しらたき<br>ぶたにく,みそ,牛乳,とりにく,とうふ,だいず<br>たまねぎ,にんじん,もやし,パプリカ,しめじ<br>はくさい,ねぎ,こまつな,みかん<br>小:605kcal/30.3ｇ/2.3ｇ<br>中:752kcal/35.8ｇ/2.7ｇ | **31**<br>ソフトめん<br>クリームソース<br>かぼちゃのカラフルサラダ<br>ハロウィンデザート<br>ソフトめん,さとう,マヨネーズ,<br>ベーコン,とりにく,だっしふんにゅう,牛乳<br>なまクリーム,とうにゅう<br>たまねぎ,にんじん,しめじ,こまつな,かぼちゃ<br>ブロッコリー,とうもろこし<br>小:757kcal/27.6ｇ/2.3ｇ<br>中:961kcal/34.8ｇ/2.9ｇ |