

# 令和8年度 10月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

| 月                                                                                                                                                                                               | 火                                                                                                                                                                                                  | 水                                                                                                                                                                                                     | 木                                                                                                                                                                                              | 金                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10月の予定</b><br>・5日…調理場休業日のため給食なし<br>・6日…葵中あおいふたば学級給食なし<br>・22日…加茂中給食なし<br>(合唱コンクール お弁当の用意をお願いします)<br>・23日…葵中給食なし<br>(合唱コンクール お弁当の用意をお願いします)                                                   |                                                                                                                                                                                                    | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁物(副菜)<br>飲み物 その他<br>エネルギー たんぱく質<br>脂質 食塩相当量<br>黄色の食品<br>熱や力のもとになるもの<br>赤色の食品<br>体をつくるもの<br>緑色の食品<br>体の調子を整えるもの                                                                     | 1<br>ごはん<br>ビビンバの具(肉炒め・ナムル)<br>にら玉スープ<br>牛乳 チョコクレープ<br>731 kcal 30.0 g<br>23.3 g 2.6 g<br>米 油 砂糖<br>牛乳 豚肉 豆腐 卵 豆乳<br>にんにく 生薑 えのき茸 玉ねぎ<br>たけのこ ほうれん草 もやし<br>人参 椎茸 にら                            | 2<br>黒糖パン<br>スパニッシュオムレツ<br>ケチャップソテー<br>あさりとマカロニのスープ<br>牛乳<br>729 kcal 30.3 g<br>22.8 g 3.2 g<br>黒糖パン 油 砂糖 バター マカロニ<br>じゃが芋<br>牛乳 ウイナー 鶏肉 あさり<br>キャベツ マカロニ 玉ねぎ しめじ<br>トマト にんにく 人参 バレロ                                |
| <b>5</b><br>加茂中代休<br>調理場休業日<br>葵中・若宮中は<br>お弁当の準備を<br>お願いします<br>                                                                                                                                 | <b>6</b><br>ごはん<br>ハンバーグきのこデミソース<br>ジャーマンポテト<br>鶏と根菜のみそ汁<br>牛乳<br>766 kcal 30.2 g<br>23.2 g 2.6 g<br>米 バター 砂糖 小麦粉 じゃが芋<br>油<br>牛乳 バター 豚肉 鶏肉<br>豆腐 みそ<br>玉ねぎ 舞茸 マッシュルーム トマト<br>コンパレ 人参 ごぼう 大根<br>ねぎ | <b>7</b><br>中華めん<br>豆乳担々麺スープ<br>ショールンボー(2こ)<br>きりぼしの中華サラダ<br>牛乳<br>829 kcal 35.8 g<br>26.1 g 3.2 g<br>中華めん 油 ごま 砂糖<br>牛乳 豚肉 みそ 豆乳<br>生薑 にんにく きくらげ もやし<br>玉ねぎ ママキャベツ 人参 ちんげん菜<br>ねぎ きゅうり 大根            | <b>8 加茂中給食試食会</b><br>ごはん<br>鶏肉のレモンあえ<br>海藻サラダ<br>豚汁<br>牛乳<br>766 kcal 31.8 g<br>26.9 g 2.9 g<br>米 油 砂糖 ごま じゃが芋<br>片栗粉<br>牛乳 海藻 ミックス 豚肉 豆腐<br>みそ 鶏肉<br>レモン きゅうり キャベツ コーン<br>ごぼう 大根 玉ねぎ 人参<br>ねぎ | <b>9 目の愛護デー献立</b><br>アップルチップパン<br>ミニオムレツ<br>コールスローサラダ<br>パンプキンスープ<br>牛乳 ブルーベリーゼリー<br>821 kcal 28.2 g<br>28.8 g 3.4 g<br>アップルチップパン 油 砂糖<br>和食粉 ブルーベリーゼリー<br>牛乳 大豆 鶏肉 バター<br>りんご キャベツ 人参 コーン きゅうり<br>かぼちゃ 玉ねぎ バレロ     |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>12</b><br><br><b>スポーツの日</b>                                                                                                                                                                  | <b>13</b><br>ごはん<br>豚キムチ丼の具<br>わかめと豆腐のみそ汁<br>プルーンヨーグルト<br>牛乳<br>740 kcal 32.0 g<br>19.9 g 2.7 g<br>米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋<br>牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ<br>みそ ヨーグルト<br>生薑 にんにく 人参 玉ねぎ<br>白菜 にら もやし ねぎ               | <b>14 加茂中給食試食会</b><br>中華めん<br>しょうゆラーメンスープ<br>春巻き<br>秋きゅうりの中華和え<br>牛乳<br>829 kcal 32.7 g<br>28.5 g 4.2 g<br>中華めん 油 砂糖<br>牛乳 豚肉 なた豆<br>玉ねぎ キャベツ 人参 椎茸<br>きゅうり コーン 生薑 ママ もやし<br>ほうれん草 ねぎ                 | <b>15</b><br>ごはん<br>にんしの照り煮<br>ほうれん草のおかかマヨ和え<br>さつま汁<br>牛乳<br>833 kcal 32.3 g<br>28.3 g 2.5 g<br>米 油 さつま芋<br>牛乳 にんじん かつお節 鶏肉<br>豆腐 みそ<br>ほうれん草 キャベツ コーン ごぼう<br>大根 ねぎ 人参                        | <b>16</b><br>背割りコッパパン<br>キーマカレーの具<br>ブロッコリーのごまドレサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳<br>724 kcal 34.3 g<br>27.2 g 3.4 g<br>パン 油 砂糖 ごま じゃが芋<br>マカロニ<br>牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 ウイナー<br>にんにく 玉ねぎ トマト 人参<br>ブロッコリー コーン しめじ キャベツ                    |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>19</b><br>ごはん<br>けいちゃん丼の具<br>たらつみれのすまし汁<br>豆乳ムース大福<br>牛乳<br>768 kcal 29.9 g<br>22.4 g 2.3 g<br>米 ごま油 砂糖<br>牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ<br>生薑 にんにく キャベツ 玉ねぎ<br>人参 小松菜 しめじ えのき茸<br>椎茸 ねぎ                   | <b>20 加茂中給食試食会</b><br>わかめごはん<br>鮭チーズフライ<br>ごまあえ<br>沢煮椀<br>牛乳<br>733 kcal 30.7 g<br>21.2 g 3.1 g<br>米 油 ごま 砂糖 春雨<br>牛乳 わかめ 鮭 チーズ 豚肉<br>ほうれん草 もやし 人参 たけのこ<br>ごぼう えのき茸 小松菜                            | <b>21</b><br>ソフトめん<br>つけナポリタンソース<br>だいこんサラダ<br>みかん<br>牛乳<br>820 kcal 31.0 g<br>20.8 g 3.4 g<br>ソフトめん 油 ハシロウ バター 砂糖<br>ごま<br>牛乳 ウイナー 鶏肉<br>にんにく 玉ねぎ 人参 コーン<br>ほうれん草 しめじ マッシュルーム<br>トマト バレロ 大根 きゅうり みかん | <b>22 十三夜・加茂中給食なし</b><br>ごはん<br>さばのみそ煮<br>さつま芋のきんぴら<br>お月見汁<br>牛乳<br>763 kcal 32.4 g<br>20.1 g 2.8 g<br>ごはん さつま芋 ごま 砂糖<br>いももち<br>さばのみそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ<br>厚揚げ<br>人参 いんげん しめじ 大根<br>ほうれん草           | <b>23 葵中給食なし</b><br>食パン みかんジャム<br>メンチカツ<br>茎わかめのサラダ<br>白菜の豆乳スープ<br>牛乳<br>824 kcal 32.0 g<br>29.7 g 4.0 g<br>パン 油 砂糖 春雨 みかんジャム<br>牛乳 茎わかめ 鶏肉 豆乳<br>豚肉<br>キャベツ コーン 人参 生薑 玉ねぎ<br>白菜 えのき茸 ねぎ                            |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>26 加茂中給食試食会</b><br>ごはん<br>チキンカレー<br>チーズ入り福神漬け和え<br>お米のムース<br>牛乳<br>841 kcal 27.4 g<br>26.4 g 3.2 g<br>米 じゃが芋 ハシロウ<br>牛乳 卵 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ<br>にんにく 生薑 玉ねぎ 人参<br>りんご トマト キャベツ きゅうり 大根<br>なす すいか 蓮根 | <b>27</b><br>ごはん<br>あじ磯辺フライ<br>なめたけあえ<br>鶏じゃが<br>牛乳<br>759 kcal 29.4 g<br>21.8 g 2.5 g<br>米 油 じゃが芋 砂糖<br>牛乳 あじ 蒲鉾 鶏肉<br>キャベツ 小松菜 人参 えのき茸<br>椎茸 玉ねぎ いんげん しらたき<br>人参 大根 椎茸 しめじ ねぎ<br>ブロッコリー きゅうり コーン | <b>28</b><br>大麦めん<br>けんちんつけ汁<br>大学芋<br>ブロッコリーのツナ和え<br>牛乳<br>834 kcal 31.5 g<br>20.2 g 3.0 g<br>大麦めん 油 さつま芋 砂糖<br>ごま<br>牛乳 鶏肉 油揚げ 卵<br>人参 大根 椎茸 しめじ ねぎ<br>ブロッコリー きゅうり コーン                              | <b>29</b><br>ごはん<br>マーボー丼の具<br>のり酢和え<br>フルーツ杏仁プリン<br>牛乳<br>731 kcal 30.7 g<br>21.1 g 2.3 g<br>米 油 砂糖 片栗粉<br>牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 卵<br>豆乳<br>椎茸 にんにく 生薑 たけのこ<br>玉ねぎ 人参 にら ねぎ 小松菜<br>もやし もも あんず        | <b>30 加茂中給食試食会</b><br>きな粉揚げ米粉パン<br>フレンチサラダ<br>ミートボール入り<br>ブラウンシチュー<br>牛乳<br>849 kcal 33.4 g<br>31.4 g 3.9 g<br>米粉パン 油 砂糖 じゃが芋<br>ハシロウ 小麦粉<br>牛乳 きな粉 鶏肉 ひよこ豆 大豆<br>えんどう豆 いんげん豆<br>キャベツ きゅうり 人参 コーン<br>玉ねぎ ブロッコリー トマト |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |

# 10月の食育通信 You are what you eat !

**目の健康に役立つ食べ物とは?** 

## 「ビタミンA」

→光や色を感知する、目の潤いを保つなどの機能にかかわる栄養素。

## 「ルテイン」「β-カロテン」「ゼアキサンチン」「アントシアニン」

→野菜の黄色・オレンジ色・緑色・紫色などの色素成分。

光の刺激から目を守り、疲れを軽減させる網膜色素の合成を促す。

### ビタミンA を多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



たまご (卵黄)

### ルテイン を多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

### 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

### ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ



パプリカ

## 10月9日「目の愛護デー」

主菜はビタミンAの多い卵を使った「ミニオムレツ」、副菜はにんじんやとうもろこしの入った「コールスローサラダ」、汁物はかぼちゃを使った「パンプキンスープ」、デザートは「ブルーベリーゼリー」です。しっかりと食べて目をいたわりましょう♪

10月10日は  
目の愛護デー

## 食べ物の「もったいない」を減らそう!

10月30日は  
食品ロス削減の日

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%(カロリーベース)※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1:農林水産省(令和6年度) ※2:消費者庁・環境省・農林水産省(令和6年度)

### 給食時間にできること

1 協力して準備をし、  
食べる時間を確保する



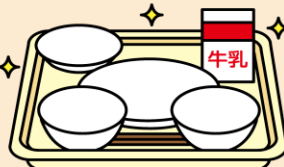
「盛り切り」や「時間を意識」しましょう。

2 自分が食べ切れる  
量に調整する



「体に必要な量」を知ることも大切です。

3 食べ残しのないように、  
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を目指しましょう。