



10月給食だより



令和6年10月
亘理町立学校給食センター

スポーツには**食事**がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

● 試合・競技当日の食事は？



朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



ご飯



バナナ



うどん

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



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*。皆さんは、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。

*文部科学省「学校保健統計調査」

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。

ビタミンA を多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



卵(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月分給食費口座振替予定額 (1食単価×予定回数)

- ・亘理小学校 (15回) : 4,305円
 - ・荒浜小学校 (17回) : 4,879円
 - ・吉田小学校 (18回) : 5,166円
 - ・長瀬小学校 (16回) : 4,592円
 - ・逢隈小学校 (18回) : 5,166円
 - ・高屋小学校 (20回) : 5,740円
 - ・亘理中学校 (18回) : 6,048円
 - ・荒浜中学校 (15回) : 5,040円
 - ・吉田中学校 (19回) : 6,384円
 - ・逢隈中学校 (18回) : 6,048円
- ※口座振替額は、各学校・学年で喫食回数により変わることがあります。

○10月分の口座振替日は、12月2日(月)です。

口座残高をご確認いただき、不足の場合には前日までにご入金をお願いいたします。



10月

予定献立表

*牛乳は毎日つきます
*は栄養強化米入りです

月	火	水	木	金												
* は給食のない学校です。 (変更になっている場合があります。学校だより等でもご確認ください。) * 太文字 は巨理町の食材を使用した献立です。 * はスプーンにつく献立です。	1 ごはん かつおカツの みそ ソースがけ ひじきの炒め煮 うーめん汁 (油揚げ)	2 * 荒中クエスト * メロンパン ソースハンバーグ コーンのソテー コンソメスープ アップルシャーベット	3 ごはん シュウマイ ボイル野菜(P中華ドレッシング) 麻婆豆腐 (豆腐)	4 ごはん とりの唐揚げ キャベツのカレーソテー わかめとじゃが芋のみそ汁 (豆腐・みそ)												
	長小・全中															
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	649 23.9 18.1 3.0	810 29.0 20.5 3.3	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	675 24.5 29.4 2.9	874 29.5 37.2 3.6	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	659 26.6 21.0 2.6	838 33.2 25.1 3.0	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	649 24.2 23.5 2.3	780 27.3 25.5 2.6					
7 ごはん 卵焼き 肉じゃが きのこのみそ汁 (豆腐・油揚げ・みそ) ブルーベリーゼリー	8 ごはん あじの醤油麹焼き 切り昆布の炒り煮 けんちん汁 (豆腐) ミルメークココア	9 ★セルフドック (★背割りソフトパン ★ウイナー-フリースがけ きのことペンのソテー 野菜スープ	10 * 目の愛護デー * ごはん 豚肉の甘辛揚げ カラフルソテー 春雨スープ	11 ごはん 肉みそ(みそ) 小松菜の炒め煮 おくずかけ												
荒中		荒中		荒中		巨小・荒小・吉小・長小 逢小・巨中・荒中										
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	617 25.6 16.6 2.2	760 30.4 18.8 2.6	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	583 25.0 13.7 2.4	717 30.0 15.1 2.8	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	581 23.3 26.3 2.9	730 28.1 32.3 3.5	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	653 22.7 23.6 2.5	803 26.4 27.2 2.8	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	620 26.1 17.0 2.4	765 30.8 19.0 2.6		
月平均栄養価	小学校 (3・4年)	中学校	15・16 秋休み 		17 ★セルフスタミナ丼 (★ごはん ★スタミナ丼の具(みそ) コーンじゃが 白菜とベーコンのスープ	18 麦ごはん ポークカレー ボイル野菜 (P和風ゆずドレッシング) ヨーグルト										
エネルギー (kcal)	638	789			巨小・荒小・吉小 長小・逢小		荒小3年									
たんぱく質 (g)	24.0	28.3			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		599 22.7 17.5 2.4		740 26.8 19.8 2.7		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		679 24.7 17.9 2.2		861 29.6 21.3 2.5	
脂質 (g)	20.7	23.8			21		24		24		28		22		26	
塩分 (g)	2.6	3.0			22		23		24		25		26		27	
21 わかめごはん 豚肉コロッケソースがけ ポトフ グレープゼリー	22 ごはん さばのみそ煮 切干大根の炒り煮 (油揚げ) すまし汁 (豆腐)	23 ココアパン オムレツ(Pケチャップ) カレージャーマンポテト かぼちゃとコーンのスープ	24 * 巨中クエスト * ごはん 鶏肉のレモン煮 五目きんぴら さつまいものみそ汁 (豆腐・油揚げ・みそ) 冷凍黄桃	25 ごはん ぎょうざ チンジャオロースー 肉だんごスープ												
巨小・逢中		荒小5年・逢小1年														
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	652 18.6 19.5 2.8	822 22.0 22.7 3.3	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	662 27.5 23.4 2.7	789 30.8 24.6 3.0	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	633 21.6 24.9 3.1	802 26.5 30.8 3.8	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	689 28.6 19.1 2.8	844 33.9 21.5 3.2	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	640 24.4 19.1 2.2	771 27.9 20.5 2.6		
28 ごはん しらす入りかき揚げ (P天つゆ) 五目豆 かきたま汁 (豆腐)	29 ごはん つくね照り焼きソース おから炒り(おから) もやし汁(みそ)	30 ミルクパン 焼き栗コロッケ ボイル野菜(Pイタリアドレッシング) ミネストローネ オレンジミゼリ(ハロウィン)	31 ごはん さんまの甘露煮 根菜のみそ炒め(みそ) 塩ワタンスープ	お知らせ 学校給食の安全のため、 夏季期間中(6~10月) は、和え物・サラダ等を 控えた献立になりますの でご了承願います。 巨理町教育委員会 巨理町立学校給食センター												
巨小		荒小		逢小2年		巨小・長小										
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	659 25.0 20.7 2.6	788 29.0 22.0 2.7	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	615 23.9 16.6 3.0	734 26.6 17.7 3.4	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	665 20.1 29.0 2.8	839 24.4 35.3 3.3	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	584 20.8 18.1 2.3	707 23.3 19.1 2.7					