



むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂別学校給食センター
45-2888

読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋……楽しみの多い季節がやってきました！
今月の給食は、ごぼうやきのこなど秋を感じることでできる食材をたくさん取り入れています。

👁️👁️ 10月10日は「目の愛護デー」 👁️👁️

10を横にすると、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。この日を機会に、毎日使っている目の健康について考えてみましょう。

め えいようそ 目によい栄養素

ビタミンA



ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると暗いところで目が見えにくくなる夜盲症になってしまいます。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富に入っており、体内で必要に応じてビタミンAに変わります。

ビタミンB群



ビタミンB1やB2などのビタミンB群は目の健康をサポートしてくれます。豚肉や鶏むね肉、魚を食べることで効率よくビタミンB群をとることができます。

アントシアニン



アントシアニンは、強い抗酸化作用をもち、血管を広げて目の健康を支えたり、暗い中での視力をサポートしたりします。ブルーベリーやカシスに多く含まれています。

◎ 目の健康のためには、栄養だけでなく休息も大切です！目を使う作業をしたら、1時間に

10～15分程度目を休ませましょう。

* 10月のむかわ町給食メニュー *

10月9日(金) *目の愛護デー献立*

10月10日は目の愛護デーです。9日は、目によいと言われているビタミンAを多く含む人参を使った「ドライカレー」と、アントシアニンをたくさん含む「ブルーベリーヨーグルト」を提供します。

10月16日(金) *むかわ食育の日(アイヌ給食)*



今月のむかわ食育の日も先月に引き続き、アイヌ料理やアイヌになじみ深い食材を使った料理が登場します。今回は、アイヌにとって欠かせない食材だった鹿肉を使った料理を提供します。

10月30日(金) *ハロウィン給食*



ハロウィンは、ヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫を祝うとともに、先祖の霊がこの世に戻ってくると考えられてきました。先祖の霊とともに、悪霊もやってきて、悪さをしにくると言われていたそうです。そこで、人々はお化けや魔女に仮装して、悪霊を追い払うようになったのがハロウィンのはじまりとされています。ハロウィンは10月31日ですが、少し早めのこの日にハロウィンメニューとして「かぼちゃコロッケ」を提供します。



10月 予定献立表

月		火		水		木		金		土	
【エネルギー表示の見方】		【10月平均栄養価】						1 小低525Kcal・中中602Kcal・小高674Kcal・中740Kcal		2 小低514Kcal・小中559Kcal・小高600Kcal・中688Kcal	
小低 1・2年生 小中 3・4年生 小高 5・6年生		小低 540kcal 小中 609kcal 小高 664kcal 生徒 763kcal		たんぱく質 24.3g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.0g		たんぱく質 27.6g 脂質 21.1g 食塩相当量 2.2g		たんぱく質 28.0g 脂質 21.4g 食塩相当量 2.5g		たんぱく質 33.3g 脂質 24.0g 食塩相当量 2.9g	
【むかわ産の食材】		米・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・ごぼう・小松菜 大根・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ピーマン・ほうれん草・しいたけ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。		●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます ※通常卵を使用しているパン（バターロール等）は、当面の間、卵抜きものを提供します。		・めん ・肉みそラーメン ・野菜春巻き ・中華サラダ 小麦粉・食塩・かんすい 豚肉・大豆ミート(大豆)・つとにら・でん粉・砂糖・食塩・もやし・ごま油(大豆)・ごま・長ねぎ・チンゲン菜・人参・にんにく・しょうが・みそ(大豆)・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆) 鶏肉・大豆ミート(大豆)・つとにら・でん粉・砂糖・食塩・もやし・人参・長ねぎ・鶏油・たけのこ・でん粉・豚骨・鶏油・醤油(小麦・大豆)・ごま・ごま油・しょうが・みそ(大豆)・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆) 大根・人参・ほうれん草・糸あづき(大豆)・でん粉・魚介エキス・醤油(小麦・大豆)・三温糖・ごま油(大豆)・ごま・酢		・ごはん ・豆腐のみそ汁 ・きゅうり・豆苗のみそ汁 ・きゅうり・豆苗のみそ汁 米・麦・豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・コーン・おじや・しょうが・ごま・ごま油・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆) 米・麦・豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・コーン・おじや・しょうが・ごま・ごま油・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆) 米・麦・豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・コーン・おじや・しょうが・ごま・ごま油・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆)			
5 小低524Kcal・小中559Kcal・小高599Kcal・中718Kcal		6 小低555Kcal・小中606Kcal・小高649Kcal・中745Kcal		7 小低533Kcal・小中579Kcal・小高623Kcal・中732Kcal		8 小低492Kcal・中555Kcal・小高624Kcal・中684Kcal		9 小低561Kcal・小中610Kcal・小高660Kcal・中771Kcal		10 小低564Kcal・小中620Kcal・小高689Kcal・中784Kcal	
・ごはん ・ちゃんこ汁 ・いわしの梅菜 ・ブロッコリーサラダ 米・麦 鶏肉・油揚げ(大豆)・白身・にら・しめじ・白滝・塩ラーメンソース(小麦・大豆)・ごま・長ねぎ・ごま油・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆) いわし・砂糖・永あめ・醤油(小麦・大豆)・酢・醤油・醤油・でん粉・鶏肉・白身・ごま・長ねぎ・ごま油・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆) ブロッコリー・大根・人参・ハム(豚肉)・野菜・しいたけ・ドレッシング(植物油・小麦・大豆)・塩・ごま・ごま油・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆)		・ウィンナーピラフ ・ミネストローネ ・レモンさきみそ汁 大豆・小麦・キャベツ・ブロッコリー・マカロニ(小麦)・トマト・トマト・ジャガイロ・コンソメ(チキンエキス・鶏油・豚肉・魚油(バター)・醤油・食塩・酢・しょうが・みそ(大豆)・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆) 大豆・小麦・キャベツ・ブロッコリー・マカロニ(小麦)・トマト・トマト・ジャガイロ・コンソメ(チキンエキス・鶏油・豚肉・魚油(バター)・醤油・食塩・酢・しょうが・みそ(大豆)・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆) 大豆・小麦・キャベツ・ブロッコリー・マカロニ(小麦)・トマト・トマト・ジャガイロ・コンソメ(チキンエキス・鶏油・豚肉・魚油(バター)・醤油・食塩・酢・しょうが・みそ(大豆)・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆)		・ごはん ・大根のみそ汁 ・肉じゃが ・もやしの和え物 米・麦 大根・長ねぎ・油揚げ(大豆)・わかめ・昆布・高干し(いわし)・みそ(大豆) 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白菜・いんげん・醤油(小麦・大豆)・みりん・三温糖・酒・油 もやし・きゅうり・ソフトチキン(小麦)・ごま・醤油(小麦・大豆)・ごま油・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆) 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白菜・いんげん・醤油(小麦・大豆)・みりん・三温糖・酒・油		・めん ・五目うどん ・きつねもち ・ひきこいものサラダ 小麦粉・食塩 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆) 塩揚げ(大豆)・でん粉・もち麦・うるち米粉・茹で豚肉・醤油(小麦・大豆)・みりん・砂糖・炭酸水(炭酸) 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆)		・ごはん ・ドライカレー ・じゃがいものスープ ・ブルーベリーヨーグルト 米・麦 豚肉・鶏肉・さ・ピーマン・玉ねぎ・人参・トマト・ビュレール・にんにく・しょうが・中華ソース(トマト・チーズ・玉ねぎ・砂糖・ごま油・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆) カレー・鶏肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・トマト・ビュレール・にんにく・しょうが・中華ソース(トマト・チーズ・玉ねぎ・砂糖・ごま油・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆) カレー・鶏肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・トマト・ビュレール・にんにく・しょうが・中華ソース(トマト・チーズ・玉ねぎ・砂糖・ごま油・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・小豆・大豆)			
11 小低530Kcal・小中578Kcal・小高620Kcal・中751Kcal		12 小低529Kcal・小中577Kcal・小高619Kcal・中750Kcal		13 小低568Kcal・小中620Kcal・小高667Kcal・中782Kcal		14 小低503Kcal・小中560Kcal・小高600Kcal・中674Kcal		15 小低503Kcal・小中560Kcal・小高600Kcal・中674Kcal		16 小低518Kcal・小中561Kcal・小高624Kcal・中743Kcal	
・ごはん ・せんべい汁 ・じゃがいもの和風バター炒め											