



給食だより

令和7年10月
射水市立小杉南中学校



目の健康を守る！ビタミンパワー

10月10日は「目の愛護デー」です。秋の夜長に読書を楽しむためにも、目に優しい生活について考えてみましょう。現代は、テレビやパソコン、タブレット、携帯電話等、目を酷使することが増えています。目の健康を守るには、姿勢や明るさに注意し、目が疲れたなと感じたら休ませることが大切です。また、食べ物にも目を守る力があります。

●目のうるおいを守る【ビタミンA】



ビタミンAは、目と粘膜に関係のある栄養成分です。目の潤いを保ったり、薄暗いところでもしばらくすると見えるようになったりする働きがあります。

《ビタミンAを多く含む食品》

・たまご ・ほうれん草 ・チンゲン菜 ・にんじん ・うなぎ ・レバー

●目の疲れを癒す【ビタミンB群】



ビタミンB1やB2には、疲れ目や目の充血を防ぐ働きがあります。ビタミンB群が不足すると、視力障害や白内障（目の水晶体が濁り、視力が低下する病気）等の症状が現れやすくなります。

《ビタミンB群を多く含む食品》

・納豆 ・豚肉 ・牛乳 ・さば ・うなぎ

●目の動きをよくする【ビタミンC】



目の調子が悪いときに眼科へ行くと、ビタミンCを処方される場合がとて多いです。それは、目（眼球）に多く含まれているビタミンが、ビタミンCだからです。ビタミンCは目の調子を整え、老化を防いでくれます。

《ビタミンCを多く含む食品》

・ブロッコリー ・ピーマン ・じゃがいも ・みかん ・いちご

●目に栄養を運ぶ【ビタミンE】



ビタミンEには、血液循環をスムーズにする働きがあります。血液循環がスムーズになると、血のめぐりがよくなり、体の細部まで栄養が運ばれ、不純物が回収され代謝がよくなります。

《ビタミンEを多く含む食品》

・アーモンド ・かぼちゃ ・アボカド ・ほうれん草 ・うなぎ

目によい食べ物を食べましょう

ブルーベリー等に多く含まれるアントシアニンや、青魚（ぶり・さば・いわし等）に多く含まれるDHAにも目の疲労回復や視力低下を防ぐ力があります！



* 10月10日「目の愛護デー献立」です。



10月 予定献立表



10月31日は 射水市誕生 20 周年！ 祝 記念献立		1 日（水）	2 日（木）	3 日（金） 〈お月見献立〉
		ごはん ビビンバ ・焼き肉 ・ナムル 中華スープ	食パン チキンカツ 花野菜サラダ コンソメスープ スライスチーズ	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 三色ひたし お月見団子汁 お月見大福
6 日（月）	7 日（火）	8 日（水）	9 日（木）	10 日（金） 〈目の愛護デー〉
振替休業日	コッペパン 白身魚フライ ごまドレサラダ 卵スープ	ごはん 鶏肉と高野豆腐 の揚げがらめ 昆布和え 根菜のみそ汁	コッペパン ポークチャップ ボイル野菜 クリームスープ	ごはん 卵焼き はりはり和え すき焼き風煮 ブルーベリーゼリー
13 日（月）	14 日（火）	15 日（水）	16 日（木）	17 日（金）
スポーツの日	ごはん はんぺんフライ 五目大豆 具だくさんみそ汁	ごはん（少なめ） えびシューマイ 3 個 ごま酢和え 野菜ラーメン	コッペパン オムレツ 海藻サラダ ポトフ ラフランスヨーグルト	麦ごはん ウインナー グリーンサラダ きのこカレー
20 日（月）	21 日（火）	22 日（水）	23 日（木）	24 日（金）
ごはん 和風ハンバーグ 青菜ひたし 豆腐のみそ汁	コッペパン 鶏肉のマスタード 焼き ビーンズサラダ ミネストローネ	ごはん 春巻き 中華和え ワンタンスープ	コッペパン 卵のベーコン巻き コールスローサラダ 秋たっぷりシチュー	ごはん さばのカレー焼き 納豆和え 豆乳汁
27 日（月）	28 日（火）	29 日（水）	30 日（木）	31 日（金） 〈20周年記念献立〉
振替休業日	ごはん 焼きぎょうざ 2 個 野菜炒め 春雨スープ	ごはん いわしの すだちおろし煮 ゆかり和え 豚汁	コッペパン 鶏肉の香味焼き ブロッコリーサラダ かぼちゃの ポタージュ ハロウィンデザート	いみずの 混ぜごはん ムズムズくん コロケ 小松菜の コーン和え すまし汁

・牛乳は毎日付きます。・学校給食のごはんには、富富富を使用しています。



10月 予定献立表



射水市立小杉南中学校

日 (曜)	牛乳 【乳】	献立名		使用する食品名					
				赤		緑		黄	
				血や筋肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
		主食	副食	魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚 わかめ	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン めん・いも	種実・ナッツ 油類
1 (水)	○	ごはん	ビビンバ(焼き肉)【豚】 ビビンバ(ナムル) 中華スープ【豚】	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	にんにく しょうが たけのこ キムチ もやし コーン 玉ねぎ ねぎ	精白米 砂糖	サラダ油 ごま油
2 (木)	○	食パン【乳】	チキンカツ 花野菜サラダ コンソメスープ【豚】 スライスチーズ【乳】	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン キャベツ 玉ねぎ	食パン 砂糖 マカロニ ジャム	サラダ油
3 (金)	○	ごはん	鮭の塩こうじ焼き【魚: 鮭】 三色ひたし お月見団子汁 お月見大福 (豆乳クリーム入り)	鮭 いんげん豆	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 白菜 ごぼう ねぎ	精白米 白玉団子 米粉 さつまいも	
6 (月)		振替休業日							
7 (火)	○	コッペパン【乳】	白身魚フライ【魚: ホキ】 ごまドレサラダ 卵スープ【卵】【豚】	ホキ 卵	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ コーン	コッペパン でんぶん	揚げ油 ごまドレッシング
8 (水)	○	ごはん	鶏肉と高野豆腐の揚げがらめ 昆布和え 根菜のみそ汁	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり もやし 大根 ねぎ	精白米 でんぶん 砂糖 里芋	揚げ油
9 (木)	○	コッペパン【乳】	ポークチャップ【豚】【ト】 ボイル野菜 クリームスープ【乳】【豚】	豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン 玉ねぎ しめじ かぶ	コッペパン 砂糖 米粉	サラダ油
10 (金)	○	ごはん	卵焼き【卵】 はりはり和え すき焼き風煮 ブルーベリーゼリー【果: ブルーベリー】	卵 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう 切り干し大根 しょうが 白菜 ねぎ フルベリー	精白米 こんにゃく 麩 砂糖 ゼリー	サラダ油
「目の愛護デー献立」目によい食べ物をたくさん使っています。									
13 (月)		スポーツの日							
14 (火)	○	ごはん	はんぺんフライ【魚: はんぺん】 五目大豆【魚: さつま揚げ】 具たくさんみそ汁	はんぺん 大豆 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	枝豆 しめじ	精白米 こんにゃく 砂糖 里芋	揚げ油 サラダ油
15 (水)	○	ごはん 野菜ラーメン 【豚】【魚: ナルト】	えびシューマイ【甲: えび】【魚: たら】 ごま酢和え	えび たら 豚肉 ナルト	牛乳		もやし きゅうり キャベツ たけのこ ねぎ	精白米 砂糖 中華麺	ごま
16 (木)	○	コッペパン【乳】	オムレツ【卵】 海藻サラダ ポトフ ラフランスヨーグルト【乳】【果: ラフランス】	卵 ウインナー	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ ラフランス	コッペパン	青じそドレッシング
17 (金)	○	麦ごはん	ウインナー【豚】 グリーンサラダ きのこカレー【豚】【ト】	ウインナー 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく しめじ エリンギ 玉ねぎ	精白米 麦 じゃがいも	和風ドレッシング カレールー
20 (月)		ごはん	和風ハンバーグ【豚】【ト】 青菜ひたし 豆腐のみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ 白菜 えのき ねぎ	精白米 砂糖 でんぶん	
21 (火)	○	コッペパン【乳】	鶏肉のマスタード焼き ビーンズサラダ ミネストローネ【豚】【ト】	鶏肉 大豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト	コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ しめじ	コッペパン マカロニ	マスタード ごまドレッシング
22 (水)	○	ごはん	春巻き【豚】 中華和え ワンタンスープ【豚】	豚肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	精白米 砂糖 ワンタン	揚げ油 ごま油
23 (木)	○	コッペパン【乳】	卵のベーコン巻き【卵】【乳】 コールスローサラダ 秋たつぷりシチュー【乳】	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 さつまいも	サラダ油 バター
24 (金)	○	ごはん	さばのカレー焼き【魚: さば】 納豆和え 豆乳汁	さば 納豆 油揚げ 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 白菜 大根 ごぼう ねぎ	精白米	
27 (月)		振替休業日							
28 (火)	○	ごはん	焼きぎょうざ【豚】 野菜炒め【豚】 春雨スープ【豚】	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たけのこ 白菜 しいたけ ねぎ	精白米 春雨	ごま油
29 (水)	○	ごはん	いわしのすだちおろし煮 【魚: いわし】【▲魚卵】 ゆかり和え 豚汁【豚】	いわし 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり 大根 ごぼう	精白米 里芋	
30 (木)	○	コッペパン【乳】	鶏肉の香味焼き ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ【乳】 ハロウィンデザート(卵・乳不使用)	鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー かぼちゃ	しょうが にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖	サラダ油 バター
31 (金)	○	いみずの混ぜごはん	ムズムズくんコロケ 小松菜のコーン和え ずまし汁【魚: かまぼこ、ぶり醬】	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	小松菜 水菜	玉ねぎ たけのこ 枝豆 キャベツ コーン えのき	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 揚げ油
「射水市誕生20周年！記念献立」11月1日で射水市が市制20周年を迎えることをお祝いする献立です。射水市の魅力が詰まっています。									

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 小松菜 水菜 たけのこ 枝豆 の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■

次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付けましたので参考にして下さい。

▲：漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。

【卵】：鶏卵 【乳】：牛乳・乳製品 【豚】：豚肉 【甲】：えび・かに 【軟】：いか・たこ 【魚】：魚類
【魚卵】：魚卵 【山芋】：やまいも 【ナ】：種実・木の実(ごま除く) 【ト】：トマト 【果】：くだもの