



令和6年度

10月こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター



月	火	水	木	金
10月2日とうふの日 「とう(10)ふ(2)と読める、ごろ合わせが由来です。豆腐はアメリカやヨーロッパでは「太らないチーズ」とよび、ダイエット食品としているそうです。その理由は、豆腐は脂肪が少なく、チーズに負けないたんぱく質やカルシウムが含まれているからです。	1 ④焼肉どんぶりの具 ⑤ラ・フランスゼリー ①麦ごはん ③ピリ辛みそ汁	2 ④大学芋 ①麦ごはん ③豆腐の中華煮	3 ④いわしのトマト煮 ①ちらしずし ③けんちん汁	4 ④スタミナ納豆 ①麦ごはん ③ごぼう団子汁
おもに体をつくる もとなる食品	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・わかめ・おから・みそ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③とうふ・ぶたにく	①とりにく・さつまあげ・たまご ②ぎゅうにゅう ③とうふ ④いわし	②ぎゅうにゅう ③さかなのすりみ・とうふ あぶらあげ ④ぶたにく・だいず・みそ
おもにエネルギーの もとなる食品	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④あぶら・ごま ④さとう ⑤ゼリー	①こめ・むぎ ③ごまあぶら・でんぶん ③④さとう・あぶら ④さつまいも・ごま	①こめ・ごま ①③④あぶら ①④さとう ③さといも・でんぶん ①ほししいたけ・しめじ・えだまめ	①こめ・むぎ ③でんぶん・じゃがいも ③④さとう ④ごまあぶら・ごま
おもに体の調子を整える もとなる食品	③はねぎ ③④にんじん・たまねぎ・キャベツ ④しらたき・にんにく・しょうが りんご・ほうれんそう	③にんじん・たまねぎ・はくさい チンゲンサイ・きくらげ・たけのこ にんにく・しょうが	①③にんじん ③だいこん・ごぼう しょうが ねぶかねぎ・ほうれんそう こんにゃく ④たまねぎ・トマト・レモン	③ごぼう・にんじん・たまねぎ だいこん・はねぎ・しょうが ④にんにく・しょうが・にら
エネルギー・たんぱく質	幼稚園 553 kcal , 21.7 g 小学校 649 kcal , 25.4 g 中学校	559 kcal , 18.3 g 667 kcal , 20.8 g	581 kcal , 24.3 g 652 kcal , 26.5 g	562 kcal , 24.2 g 660 kcal , 28.1 g
7	8	9	10	11
⑥りんご ④海藻の佃煮 ①麦ごはん ③大豆の五目煮	④大根サラダ ①麦ごはん ③他人どんぶりの具	④彩り野菜とキャベツのメンチカツ ⑤ほうれん草のソテー ①ゆかりごはん ③吹き寄せ汁	④ブロッコリーサラダ ⑤ブルーベリーゼリー ①コッパパン(惣ロールパン) ③五目ビーフン	④魚のみそマヨネーズ焼き ①麦ごはん ③かぼちゃのすいとん汁
②ぎゅうにゅう ③だいず・とりにく・あつあげ こんぶ ④ひじき・くきわかめ・しらすほし	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・たまご	②ぎゅうにゅう ③あつあげ・みそ ③④とりにく ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③とりにく・あぶらあげ・たまご スキムミルク ④ホキ・みそ
①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら ③④さとう ④ごま・くるみ・ごまあぶら	①こめ・むぎ ③あぶら・さとう ④ごま・マヨネーズ	①こめ・むぎ ③さといも・くり ④パンこ・でんぶん・さとう・あぶら	①コッパパン ③ビーフン・あぶら・ごまあぶら ③④さとう ④オリーブオイル ⑤ゼリー ⑥りんごジャム	①こめ・むぎ ③こむぎこ ④マヨネーズ
③だいこん・にんじん・さやいんげん こんにゃく・ごぼう・ほししいたけ ⑥りんご	③しょうが・たまねぎ・ほししいたけ ほうれんそう ③④にんじん ④だいこん・きゅうり	①しそ ③しめじ・はねぎ ③④コーン ③④⑤にんじん ④たまねぎ・えだまめ・キャベツ ⑤ほうれんそう	③たまねぎ・にんじん・きくらげ ちやし・しょうが ③④キャベツ ④ブロッコリー・にんにく	③にんじん・はくさい・だいこん かぼちゃ ③④はねぎ ④たまねぎ・にんにく
559 kcal , 21.0 g 692 kcal , 25.0 g 848 kcal , 30.1 g	528 kcal , 20.8 g 645 kcal , 24.7 g 795 kcal , 30.0 g	526 kcal , 19.5 g 690 kcal , 24.4 g 873 kcal , 30.6 g	430 kcal , 16.2 g 646 kcal , 22.2 g 795 kcal , 27.4 g	503 kcal , 20.5 g 634 kcal , 26.0 g 782 kcal , 31.2 g
14	15	16	17	18
スポーツの日	④元気豆 ①麦ごはん ③冬瓜のカレースープ煮	④みたらし里芋 ①きのこごはん ③南瓜と玉ねぎのみそ汁	④ピザチキン ①コッパパン(惣ロールパン) ③あさりのチャウダー	④野菜のピーナッツ和え ①麦ごはん ③家常豆腐
おもに体をつくる もとなる食品	②ぎゅうにゅう ③ミートボール(ぶたにく とりにく) ひよこまめ ④だいず・にぼし	①とりにく ①③あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③おから・みそ	②③ぎゅうにゅう ③あさり・ベーコン・ひよこまめ スキムミルク・おから ③④チーズ ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ・みそ
おもにエネルギーの もとなる食品	①こめ・むぎ ③じゃがいも ③④あぶら ④くろざとう・ごま	①こめ・むぎ ①④あぶら ④さといも・さとう・でんぶん	①コッパパン ③マーガリン・こむぎこ	①こめ・むぎ ③あぶら・でんぶん・ごまあぶら ③④さとう ④ピーナッツ
おもに体の調子を整える もとなる食品	③とうがん・にんじん・たまねぎ グリーンアスパラガス	①しめじ・えのきたけ・しいたけ にんじん・ごぼう ③もやし・はねぎ・たまねぎ かぼちゃ	③にんじん・キャベツ・えのきたけ コーン・パセリ ③④たまねぎ ④ピーマン・マッシュルーム	③にんじん・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・えだまめ・にら にんにく・しょうが ④ほうれんそう・キャベツ
エネルギー・たんぱく質	幼稚園 503 kcal , 20.5 g 小学校 610 kcal , 24.3 g 中学校 775 kcal , 29.9 g	494 kcal , 16.1 g 622 kcal , 18.7 g 805 kcal , 23.1 g	446 kcal , 25.6 g 658 kcal , 35.5 g 835 kcal , 43.8 g	534 kcal , 21.4 g 650 kcal , 25.3 g 822 kcal , 31.2 g



令和6年度

10月こんだてよていひょう No.2

薩摩川内市立里学校給食センター



21 ②ぎゅうにゅう ③とうふ・あぶらあげ・わかめ おから・みそ ④だいず・ぶたにく・チーズ ①こめ・むぎ ③さつまいも ④あぶら・てんぷん・パンこ ③にんじん・しめじ・だいこん キャベツ・はねぎ ④なす・たまねぎ 547 kcal , 21.6 g 654 kcal , 25.2 g 814 kcal , 30.6 g	22 ②ぎゅうにゅう ③とりにく・たちうお・あぶらあげ ねぶかねぎ・ほうれんそう ⑤ムース(中学生のみ) ①こめ・むぎ ③うどん ④あぶら ④ごまあぶら・さとう ③だいこん・はくさい・ほししいたけ ねぶかねぎ・ほうれんそう ③④にんじん ④キャベツ 596 kcal , 24.1 g 660 kcal , 27.5 g 817 kcal , 33.7 g	23 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・ひよこめ・チーズ スキムミルク ①こめ・むぎ ③さつまいも・あぶら ④さとう・ごま ③にんじん・たまねぎ・しめじ マッシュルーム・りんご・にんにく えだまめ ④ほしだいこん・きゅうり 605 kcal , 21.4 g 707 kcal , 25.1 g 880 kcal , 30.6 g	24 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいず・チーズ ④しらすぼし ①こめ・むぎ ③じゃがいも ④さとう・あぶら ④ごま ③にんにく・にんじん・たまねぎ えだまめ ④キャベツ・きゅうり・もやし あかピーマン・コーン 551 kcal , 22.7 g 658 kcal , 26.3 g 812 kcal , 32.0 g	25 ①あずき ②ぎゅうにゅう ③あつあげ・おから・わかめ・みそ ④ひじき・あぶらあげ・ぶたにく ①こめ・もちごめ・さつまいも・ごま ④さとう・あぶら ③もやし・かぼちゃ ③④にんじん ④しらたき・えだまめ 528 kcal , 21.5 g 621 kcal , 24.6 g 763 kcal , 29.4 g
28 ②ぎゅうにゅう ③とりにく・ベーコン ①こめ・むぎ ③じゃがいも・マーガリン・こめこ ④さとう・ゼリー ③にんじん・セロリ・たまねぎ しめじ・ブロッコリー ④みかん・パイナップル・おうとう 528 kcal , 18.4 g 642 kcal , 21.4 g 795 kcal , 25.7 g	29 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ ④わかめ・しらすぼし ⑤チーズ(中学生のみ) ①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら ③④さとう ③しょうが・たまねぎ・しらたき えだまめ ③④にんじん ④ほしだいこん・きゅうり 532 kcal , 21.2 g 630 kcal , 25.0 g 826 kcal , 32.9 g	30 ②ぎゅうにゅう ③とうふ・うおそうめん・あおさのり ④きびなご ①こめ・おしむぎ・くろこめ・もちむぎ あおげんまい・もちきび・もちげんまい・あかこめ・もちあわ ④てんぷん・あぶら・さとう ⑤ごまあぶら・ごま ③だいこん・にんじん・えのきたけ はねぎ ④しょうが ⑤キャベツ・きゅうり ⑥みかん 565 kcal , 23.3 g 666 kcal , 27.2 g 811 kcal , 33.0 g	31 ①②③ぎゅうにゅう ④⑤スキムミルク ①たまご ③とりにく ④かいそう ①こむぎこ ①③あぶら ①④さとう ③スパゲッティ・なまクリーム ④ピーナッツ・オリーブオイル ⑤ロールパン(中学生のみ) ①かぼちゃ ③たまねぎ・にんじん・えのきたけ しめじ・ほうれんそう・きピーマン ④きゅうり・コーン・にんにく 638 kcal , 24.1 g 648 kcal , 24.4 g 828 kcal , 29.5 g	果物を食べましょう 果物がおいしい季節になりました。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれています。果物を食べると、がんの予防になるともいわれています。さまざまな果物を食べましょう。 今月は給食にりんごとみかんをいれました。りんごは9月から12月が旬です。お腹の調子よくなるペクチンと呼ばれる食物繊維がたくさんふくまれています。



※ 10月30日の献立は里中学校3年生のみなさんが、地場産物の「きびなご」を活用した献立を考えてくれました。10月から3月まで登場します。楽しみにしてください。

10月10日は『目の愛護デー』

栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。
ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

ビタミンAのはたらき 目やのどや鼻は、粘膜でできています。 ・粘膜を強くする ・肌をきれいにする ・骨や歯の発育を助ける	たいなくなると ・かぜをひきやすい ・肌がカサカサになる ・暗い所で目が見えにくくなる
効率のよいとり方 ビタミンAは、油と一緒にとると、からだにはいってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。	ビタミンAの多い食品 ・色の濃い野菜 (かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリなど) ・レバー ・牛乳 ・卵 ・うなぎなど

旬の果物チェック表 旬とは、よくとれて味がもつともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。			
しらぬひ(デコポン)	びわ	さくらんぼ	ブルーベリー
いちご	きよみ	すいか	メロン
みかん	りんご	ぶどう	なし
きんかん	みかん	りんご	かき
きんかん	みかん	りんご	かき

毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。
薩摩川内市h p ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食