



# 10月給食だより

令和5年度  
高岡市立太田小学校

朝夕涼しくなり、秋らしさを感じられるようになりました。実りの秋を迎え、給食には、新米・さつまいも・栗・りんご等の秋の味覚が登場します。家庭でもこの季節ならではのおいしさを味わってみましょう。

## 秋の味覚

### 『旬』を味わおう！

#### 旬とは？

旬の食べ物のよいところ



食べ物には、いちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬」があります。今では、ハウス栽培や輸入等により「旬」に関係なく、一年中売られているものも多く見かけるようになりました。

#### 栄養価が高い



旬の食材は、そうでない時に比べて栄養価が高く、香りや旨味が豊富なため、少ない調味料でも料理をおいしく味わうことができます。

#### 価格が安い

旬の食材は、一斉に市場に出回るため、価格が比較的安く手に入ります。



#### 四季を感じられる



季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季がある日本ならではの楽しみです。

#### 秋が旬の食べ物

##### 野菜



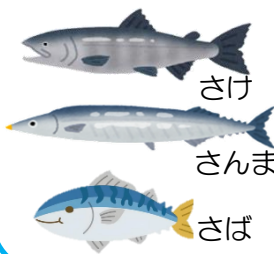
かぼちゃ さつまいも  
さといも

##### 果物



柿 りんご  
栗

##### 魚



さけ  
さんま  
さば

##### その他



ごはん  
まいたけ  
ごま

## 10月10日は目の愛護デー



### 目の健康のために、食生活でバックアップ

現代は、テレビやゲーム、パソコンやスマートフォン等、目を酷使することが増えています。姿勢や明るさにも気を付け、目が疲れたら休むようにしましょう。

#### 多くふくまれる食品

#### ビタミンB群



納豆 豚肉  
チーズ  
ウナギ

不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血や白内障等の症状があらわれやすくなります。

#### 多くふくまれる食品

#### ビタミンC



ブロッコリー  
キウイフルーツ  
ピーマン  
みかん  
かき  
いちご

目の老化防止、白内障の予防等に効果があります。

#### 多くふくまれる食品

#### ビタミンE



アーモンド  
ひまわり油  
かぼちゃ

活性酸素から体を守ったり、老化を予防したりする働きがあります。

この他、魚に多く含まれるDHAや、ブルーベリー等に含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があるといわれています。



# 10月 予定献立表



| 日  | 曜日 | 主食<br>牛乳       | 副食                                                                                                     | 献立                                                                                                                    |
|----|----|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | 月  | ごはん<br>牛乳      | いかのかりん揚げ<br>みそけんちん汁                                                                                    | 小松菜のオイスターソース炒め<br>手作りふりかけ <b>地場産品献立</b>                                                                               |
| 3  | 火  | 食パン<br>牛乳      | コーンエッグ<br>秋のミネストローネ                                                                                    | フルーツあえ<br>ヨーグルト                                                                                                       |
| 4  | 水  | ごはん<br>牛乳      | 豚肉と大豆の味噌がらめ<br>五目ラーメン                                                                                  | ゆかりあえ<br>干しプルーン                                                                                                       |
| 5  | 木  | 米粉入りパン<br>牛乳   | 変わりミートローフ<br>キャベツのもちもちスープ                                                                              | さつまいものパイン煮                         |
| 6  | 金  | 赤米ごはん<br>牛乳    | ふくらぎの生姜焼き<br>かたかご煮                                                                                     | お浸し<br>りんご <b>万葉献立</b>                                                                                                |
| 7  | 土  | おにぎり<br>牛乳     | 肉団子のたれづけ<br>きゅうりのナムル                                                                                   | ビーフンソテー<br>プチマト                    |
| 11 | 水  | ごはん<br>牛乳      | ハンバーグのきのこあんかけ<br>玉ねぎと人参のみそ汁                                                                            | きゃべつの昆布漬け<br>味付小魚                                                                                                     |
| 12 | 木  | セルフサンド<br>牛乳   | 野菜サラダ<br>とうもろこしのスープ                                                                                    | スライスチーズ                                                                                                               |
| 13 | 金  | ごはん<br>牛乳      | 鯖の豆板醤焼き<br>厚揚げと野菜の旨煮                                                                                   | 青梗菜の炒め物                                                                                                               |
| 16 | 月  | ごはん<br>牛乳      | えびシューマイ<br>韓国風肉じゃが                                                                                     | 拌三絲<br>ピーチシャーベット                                                                                                      |
| 17 | 火  | 1/2コッペパン<br>牛乳 | なっばコロッケ<br>ソフト麺のミートソースかけ                                                                               | かぶの柚子サラダ                                                                                                              |
| 18 | 水  | ごはん<br>牛乳      | 赤魚の立田揚げ<br>白菜鍋                                                                                         | 切干大根の炒め煮<br>アップルシャーベット                                                                                                |
| 19 | 木  | ごはん<br>牛乳      | 高岡野菜のビビンバ丼<br>わかめスープ                                                                                   | 豆乳プリン <b>高岡食19井献立</b>                                                                                                 |
| 20 | 金  | ごはん<br>牛乳      | ししゃもフライ<br>すき焼き煮                                                                                       | はりはりあえ<br>オレンジ                                                                                                        |
| 23 | 月  | ごはん<br>牛乳      | きのこ入りハヤシライス<br>卵のベーコン巻き                                                                                | ひじきサラダ                                                                                                                |
| 24 | 火  | 揚げパン<br>牛乳     | 荒挽きウインナー<br>卵スープ                                                                                       | ブロッコリーサラダ                                                                                                             |
| 25 | 水  | ごはん<br>牛乳      | 揚げ出し豆腐のごまだれ<br>豚汁                                                                                      | かぶの色とり<br>みかん                                                                                                         |
| 26 | 木  | コッペパン<br>牛乳    | ガーリックチキン<br>パンプキンスープ                                                                                   | カラフルサラダ<br>ブルーベリーゼリー                                                                                                  |
| 27 | 金  | ごはん<br>牛乳      | 鮭のマヨネーズ焼き<br>もずくのみそ汁                                                                                   | にんじんしりしり<br>青りんごゼリー                                                                                                   |
| 30 | 月  | ごはん<br>牛乳      | げんげの唐揚げ <br>里芋のそぼろ煮 | ほうれん草のごまみそ<br>メロンゼリー <b>郷土食献立</b>                                                                                     |
| 31 | 火  | コッペパン<br>牛乳    | 豚肉のりんごソース煮<br>ハロウィンおばけスープ                                                                              | ポイル野菜<br>かぼちゃプリン <b>ハロウィン献立</b>  |

10月の平均栄養摂取量 エネルギー:651kcal たんぱく質:25.2g 脂質:20.9g  
参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22g)

## お知らせ

- 13日(金) 4年生は校外学習のため、給食はありません。
- 19日(木) 3年生は校外学習のため、給食はありません。
- 26日(木) 5・6年生は校外学習のため、給食はありません。
- 27日(金) 6年生は校外学習のため、給食はありません。

