

## 目の健康のために ～ 目を健康に保つ栄養素 ～

10月10日は目の愛護デーです。「10」を横に倒して見ると眉と目のように見えることから、「目の愛護デー」となりました。目の健康のためには、『疲れたときは目を休めること』『食生活に気を付けること』がとても大切です。バランスのとれた食事を心掛け、目を健康に保ちましょう。

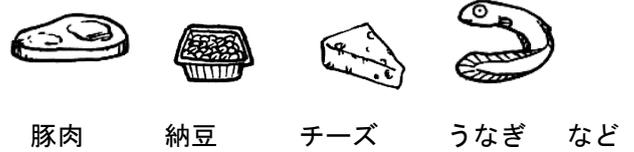
### ビタミンA

うす暗い場所で目を慣らす  
目の乾燥を防ぐ



### ビタミンB群 (B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>)

目の疲れを和らげる



### ビタミンE

目の老化を防止する



### ビタミンD

目の機能を調整する



魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）や、ブルーベリーなどに多く含まれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があると言われています。9日（水）の給食では、ブルーベリーゼリーを予定しています。

## 10月31日(木)「つぼみの日」～小・中一貫での取組～

10月31日（木）は「つぼみの日」です。児童生徒の9年間の成長を、連携して支援していく取組で、小学校と中学校が交流を持つ大切な機会となっています。

そこで、大成中学校・大成小学校、2校合同の取組として、10月24日（木）に共通の献立を実施します。献立は、『抹茶揚げパン（コッペパン）・牛乳・豆腐のスープ煮・ひじきのサラダ』です。普段は和食の料理で使われることが多い「抹茶・豆腐・ひじき」を、洋食の料理でもおいしく食べてほしいという思いから、今回の献立の組み合わせを考えました。

同じ献立を実施することで、給食が御家庭や地域共通の話題となり、少しでも小学校と中学校の架け橋になれば…という思いを込めています。楽しみにしてください。



日(曜)	献立名		主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)								
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖		6群 油脂類							
1(火)	むぎごはん		しせんどうふ	ふたにく	どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ながねぎ	たけのこ にんにく	ほししいたけ しょうが	こめ	むぎ	さとう	でんぷん	あぶら	615	
			こまつなとわかめのサラダ			わかめ	こまつな	ぎゅうり	きゅうり	どうもろこし	さとう						236
2(水)	チキンカレー (むぎごはん)		とりにく			ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご	にんにく	しょうが	こめ	むぎ	じゃがいも	あぶら	655		
			てづくりふくじんづけ 梅唐はりいみかんゼリー						きゅうり	だいこん	りんご	さとう	こむぎこ	バター		20.3	
3(木)	ひじきのまぜごはん		ちくわ	ひじき		ひじき	にんじん	かんぴょう	ほししいたけ		こめ	さとう	あぶら		541		
			かつおフライ うすしおじる	えび	なると	わかめ			えのきたけ	レモン果汁		パンこ	こむぎこ	あぶら		21.4	
4(金)	わかめうどん (じごなうどん)		とりにく	あぶらあげ		わかめ	にんじん	たけのこ	ながねぎ	ほししいたけ	こむぎこ	さとう			570		
			シャリシャリだいず そくせきづけ						キャベツ	きゅうり		こむぎこ	でんぷん	さとう	あぶら	25.4	
7(月)	ヒビンパごはん		ふたにく			ぎゅうにゅう	こまつな	にんじん	だいこん	にんにく	だいずもやし	しらたき	こめ	むぎ	さとう	あぶら	554
			たらフライ きのこのスープ	ベーコン						しめじ	えのきたけ	ほししいたけ	もやし	たまねぎ	ながねぎ	でんぷん	
8(火)	おやこどん (むぎごはん)		たまご	とりにく		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	グリーンピース	こめ	むぎ	でんぷん	さとう	614	
			くきわかめ	ピリからえ						キャベツ	きゅうり	もやし	にんにく	さとう		25.4	
9(水)	くらパン		とりにく	ベーコン		だっしふんにゅう						こむぎこ	ことう	さとう	マーガリン	660	
			ハンフキンシュチュウ コールスローサラダ ブルーベリーゼリー					かぼちゃ	にんじん	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	どうもろこし	たまねぎ	さとう	こなあめ	あぶら
10(木)	むぎごはん		とりにく	ふたにく	うすらたまご		にんじん	たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	キャベツ	さとう	でんぷん	あぶら	こまあぶら	626	
			ちゅうかあえ			わかめ			もやし	きゅうり	だいこん	さとう				23.6	
11(金)	あおなとふたにくのピラフ		ふたにく			ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ	マッシュルーム	どうもろこし	こめ			バター	637		
			ししゃもフライ ミネストローネ	ベーコン	しろういんげんまめ		にんじん	トマト	たまねぎ	キャベツ	にんにく	じゃがいも	マカロニ	さとう	あぶら	22.3	
15(火)	むぎごはん		いわしのしょうがに	いわし		ぎゅうにゅう			しょうが		こめ	むぎ			591		
			みそ	みそ	わかめ	こまつな	にんじん	たまねぎ	しめじ	ながねぎ	じゃがいも	さとう	でんぷん		20.5		
16(水)	バターロール		たまご	ハム		だっしふんにゅう					こむぎこ	さとう	マーガリン		599		
			マカロニスープ			わかめ	にんじん	たまねぎ	かぶ	たまねぎ	キャベツ	さとう	マカロニ	あぶら	22.3		
17(木)	きのこごはん		とりにく	あぶらあげ		ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ	ほししいたけ	まいたけ	こめ	さとう	あぶら		592		
			あじフライ とんじる	ふたにく	とうふ	みそ	こまつな	にんじん	だいこん	ごぼう	こんにゃく	ながねぎ	じゃがいも	あぶら		24.2	
18(金)	たんたんめん (ホトチゅうかめん)		ふたにく	みそ		ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	にんにく	たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	ながねぎ	こむぎこ	でんぷん	あぶら	601
			だいまとアーモンドのからあげ ナムル	だいず		わかめ			きゅうり	もやし	さとう				こまあぶら	26.5	
21(月)	さつまいもごはん		こいわしのからあげ			こいわし					こめ	さつまいも			585		
			さわにわん	ふたにく	あぶらあげ		にんじん		ごぼう	だいこん	ながねぎ	しらたき	でんぷん	あぶら		22.7	
23(水)	ガバオふうライス (むぎごはん)		ふたにく	とりにく	だいず	ぎゅうにゅう	あかビーマン	にんにく	パプリカ	たまねぎ	たけのこ	こめ	むぎ	さとう	あぶら	616	
			チンゲンサイ	はるさめ	でんぷん											25.3	
24(木)	まっちゃんあげパン (コッパン)		とうふ	とりにく	ホタテ	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	かぶ		こむぎこ	さとう	マーガリン		576		
			ひじきのサラダ			ひじき	にんじん	キャベツ	きゅうり	どうもろこし	たまねぎ	レモン果汁	さとう	オリーブ	あぶら	23.9	
25(金)	むぎごはん		にくじゃが	ふたにく		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しらたき		こめ	むぎ	あぶら		622		
			こますあえ			こまつな			キャベツ	もやし	さとう				こま	20.5	
28(月)	むぎごはん		しおマーボーどうふ	とうふ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	たけのこ	にんにく	しょうが	こめ	むぎ	あぶら	ラー油	611	
			ちゅうかさ	だいま		こまつな			キャベツ	きゅうり	もやし	さとう			こまあぶら	24.0	
29(火)	セルフメンチカツサンド (こどもパン)		ふたにく			だっしふんにゅう		たまねぎ	トマト		こむぎこ	パンこ	さとう	あぶら	578		
			メンチカツ ゆでキャベツ やさいスープ	ベーコン		ひじき	にんじん	キャベツ	たまねぎ	どうもろこし	たまねぎ	レモン果汁	じゃがいも	あぶら		19.7	
30(水)	せきはん (ごましお)		まいわしのサクサクあげ	あずき		ぎゅうにゅう					こめ	もちごめ	こま		606		
			みそけんちんじる	とうふ	みそ	こまつな	にんじん	だいこん	ごぼう	こんにゃく	ながねぎ	こむぎこ	パンこ	でんぷん	あぶら		20.6
31(木)	むぎごはん		とりにく			ぎゅうにゅう					こめ	むぎ			685		
			ハロウィンの献立	コーンサラダ									さつまいも	でんぷん	あぶら		23.5

・献立は食材料等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。  
 ・10月の給食で使用する小松菜は、さいたま市緑区若谷農園さんの野菜を使用する予定です。

平均 栄養量	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 22.9 g
-----------	----------------------	--------------------