

## 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。

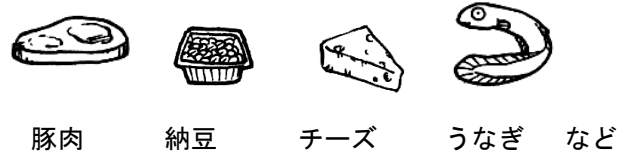
### ビタミンA

うす暗い場所で目を慣らす  
目の乾燥を防ぐ



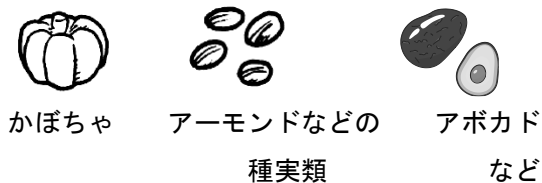
### ビタミンB群 (B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>)

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(月)	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	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 四国の郷土料理		ちくわ			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	かつお	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	だいず					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	たら	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 のピラがらえ	くきわかめ			ぎゅうにゅう			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 目の数で10・10のデザート 先生のリクエスト給食		とりにく	ベーコン		だっしふんにゅう	かぼちゃ	にんじん	たまねぎ			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				ぎゅうにゅう	チーズ	あかピーマン	キャベツ	きゅうり	どうもろこし	たまねぎ	さとう		あぶら	22.8
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	こめ	むぎ	あぶら	626	
			ちゅうかあえ	ちゅうかあえ			わかめ		もやし	きゅうり	だいこん	さとう	でんぷん	こまあぶら		23.6	
11(金)	あおなとふたにくのピラフ 学校給食試食会		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	ししゃも	ベーコン	しろういげんまめ		にんじん	トマト	たまねぎ	キャベツ	にんにく	パンこ	こむぎこ	でんぷん	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 ホチリスラップラフエッグ マカロニスープ		たまご	ハム		だっしふんにゅう		たまねぎ	どうもろこし	グリーンピース	こむぎこ	さとう	マーガリン	あぶら	599		
			マカロニ	マカロニ			にんじん		キャベツ	かぶ	たまねぎ	じゃがいも	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	メアジ	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
			だいず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		ぎゅうにゅう						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) 先生のリクエスト給食		ふたにく	とりにく	だいず		あかピーマン	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	
			チンゲンサイとほろおろしのスープ	チンゲンサイ	ベーコン		にんじん		たまねぎ	ほししいたけ	しょうが	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) 小中合同献立		とうふ	とりにく	ホタテ		だっしふんにゅう		たまねぎ	かぶ	こむぎこ	さとう	マーガリン	あぶら	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	ちゅうか		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 やさしいスープ	ベーコン		にんじん		キャベツ	たまねぎ	どうもろこし	たまねぎ	しょうが	じゃがいも	あぶら	19.7		
30(水)	せきはん (ごましお) 開校記念日		あずき			ぎゅうにゅう					こめ	もちごめ	こま	あぶら	606		
			まいわしのサクサクあげ みそけんちんじる	まいわし	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 ハロウィンの献立		とりにく			ぎゅうにゅう					こめ	むぎ			685		
			かぼちゃとさつまいものうまに			かぼちゃ	にんじん		しょうが	たまねぎ	たけのこ	グリーンピース	トマト	さつまいも	でんぷん	あぶら	23.5
			コンサラダ			ぎゅうにゅう		キャベツ	きゅうり	どうもろこし	たまねぎ	さとう	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
-----------	----------------------	--------------------