

10月

## 10月こんだてよていひょう

2025年



三島市立山田小学校

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び           | こんだてめい              | おもなざいりょうとそのはたらき               |                             |                                   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱくしつ<br>(g) |
|-------------|-----------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
|             |                       |                     | <きいろのなかま><br>おもにエネルギーのもとになる食品 | <あかのなかま><br>おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品   |                                  |
| 1<br>水      | ぎゅうにゅう                |                     | ぎゅうにゅう                        |                             |                                   | 680<br>26.6                      |
|             | むぎいりごはん               | こめ・むぎ               |                               |                             |                                   |                                  |
|             | とりのこうそうやき             |                     |                               |                             | にんにく・たまねぎ・パセリ・オレガノ・ローズマリー         |                                  |
|             | さつまいのとだいすのサラダ         | さつまいも               | だいす・マヨネーズ                     |                             | キャベツ・きゅうり・とうもろこし                  |                                  |
|             | ラビオリースープ              | あぶら・こむぎこ・じゃがいも・パンこ  | ベーコン・ぶたにく                     |                             | にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト缶<br>ブロッコリー |                                  |
| 2<br>木      | ぎゅうにゅう                |                     |                               |                             |                                   | 572<br>21.7                      |
|             | むぎいりごはん               | こめ・むぎ               |                               |                             |                                   |                                  |
|             | サーモンフライ(ソース)          | さとう・パンこ・あぶら         | しろさけ                          |                             |                                   |                                  |
|             | ごまあえ                  | さとう・ごま              |                               |                             | こまつな・キャベツ                         |                                  |
|             | みそしる                  | じやがいも               | みそ・わかめ                        |                             | しめじ・はねぎ                           |                                  |
| 3<br>金      | 十五夜献立～10月6日(月)は十五夜です～ |                     |                               |                             |                                   | 644<br>23.7                      |
|             | ぎゅうにゅう                |                     | ぎゅうにゅう                        |                             |                                   |                                  |
|             | むぎいりごはん               | こめ・むぎ               |                               |                             |                                   |                                  |
|             | とりにくといものあげに           | でんぶん・さといも・さつまいも・さとう | とりにく・だいす                      |                             | にんじん・たけのこ・さやいんげん・ほししいたけ<br>しょうが   |                                  |
|             | すまじる                  | やきふ                 | とうふ・かまぼこ(たら)                  |                             | にんじん・はねぎ                          |                                  |
| 6<br>月      | じゅうごやデザート             | さとう                 |                               |                             | うんしゅうみかんかじゅう・レモンかじゅう              | 572<br>26.0                      |
|             | ぎゅうにゅう                |                     | ぎゅうにゅう                        |                             |                                   |                                  |
|             | むぎいりごはん               | こめ・むぎ               |                               |                             |                                   |                                  |
|             | にくじやが                 | さとう・じゃがいも・しらたき・あぶら  | ぶたにく                          |                             | たまねぎ・にんじん・さやいんげん                  |                                  |
|             | あおのりボールのすまじる          | でんぶん                | とうふ・たら・だいすたんぱく                |                             | にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな              |                                  |
| 7<br>火      | だいすのふりかけ              | ごま・あぶら・さとう          | だいす・ちりめんじゃこ・かつおぶし             |                             | にんじん                              | 624<br>21.7                      |
|             | ぎゅうにゅう                |                     | ぎゅうにゅう                        |                             |                                   |                                  |
|             | ツナピラフ                 | こめ・むぎ・あぶら           | まぐろ                           |                             | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム                 |                                  |
|             | パンプキンサラダ              | じやがいも               | ポークハム・マヨネーズ                   |                             | かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ                    |                                  |
|             | クリームスープ               | じやがいも・バター・こむぎこ・あぶら  | とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ             |                             | たまねぎ・にんじん・ほうれんそう                  |                                  |
| 8<br>水      | けんさんみかんゼリー            |                     |                               |                             | みかんかじゅう                           | 594<br>24.3                      |
|             | ぎゅうにゅう                |                     | ぎゅうにゅう                        |                             |                                   |                                  |
|             | ソフトめん                 | こむぎこ                |                               |                             |                                   |                                  |
|             | ミートソース                | バター・こむぎこ・あぶら        | ぶたにく・だっしゅんにゅう・こなチーズ           |                             | たまねぎ・にんじん・トマト缶・しょうが・にんにくパセリ       |                                  |
|             | ジャーマンポテト              | じやがいも・あぶら           | ポークウインナー                      |                             | たまねぎ                              |                                  |
| 9<br>木      | ぎゅうにゅう                |                     | ぎゅうにゅう                        |                             |                                   | 571<br>23.9                      |
|             | むぎいりごはん               | こめ・むぎ               |                               |                             |                                   |                                  |
|             | いわしのかばやき              | さとう・でんぶん・ごま         | まいわし                          |                             |                                   |                                  |
|             | おひたし                  |                     |                               |                             | こまつな・キャベツ・とうもろこし                  |                                  |
|             | ぐだくさんじる               | こんにゃく               | みそ・とうふ・ぶたにく                   |                             | ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ                 |                                  |
| 10<br>金     | 目の愛護デー献立              |                     |                               |                             |                                   | 617<br>27.7                      |
|             | ぎゅうにゅう                |                     | ぎゅうにゅう                        |                             |                                   |                                  |
|             | むぎいりごはん               | こめ・むぎ               |                               |                             |                                   |                                  |
|             | げんきどんのぐ               | あぶら・さとう             | ぶたにく                          |                             | ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう              |                                  |
|             | きんしたまご                | あぶら(だいす)            | たまご                           |                             |                                   |                                  |
| 14<br>火     | あきなすのみそしる             |                     | あぶらあげ・わかめ・みそ                  |                             | なす・はねぎ                            | 594<br>22.5                      |
|             | めのあいごデーゼリー            | さとう                 |                               |                             | ブルーベリーかじゅう                        |                                  |
|             | ぎゅうにゅう                |                     | ぎゅうにゅう                        |                             |                                   |                                  |
|             | むぎいりごはん               | こめ・むぎ               |                               |                             |                                   |                                  |
|             | きびなごフライ               | パンこ・でんぶん            | きびなご                          |                             |                                   |                                  |
| 15<br>水     | ひじきのいたために             | さとう・あぶら             | だいす・ひじき・あぶらあげ                 |                             | にんじん・さやいんげん                       | 587<br>26.4                      |
|             | みそしる                  | じやがいも               | なまあげ・みそ                       |                             | たまねぎ・はねぎ                          |                                  |
|             | のりのつくだに               | さとう                 | のり                            |                             |                                   |                                  |
|             | ぎゅうにゅう                |                     | ぎゅうにゅう                        |                             |                                   |                                  |
|             | むぎいりごはん               | こめ・むぎ               |                               |                             |                                   |                                  |
|             | ぶたにくのソースいため           | あぶら・さとう             | ぶたにく                          |                             | たまねぎ                              |                                  |
|             | こふきいも                 | じやがいも               | あおのり                          |                             |                                   |                                  |
|             | たまごスープ                | でんぶん                | ベーコン・たまご・とうふ・わかめ              |                             | たまねぎ                              |                                  |
|             |                       |                     |                               |                             |                                   |                                  |
|             |                       |                     |                               |                             |                                   |                                  |

## ④の健康に役立つ食べ物とは?



近年、裸眼視力1.0未満の中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか?

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。



| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こんだてめい                  | おもなざいりょうとそのはたらき               |                             |  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱくしつ<br>(g) |
|-------------|-------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--|----------------------------------|
|             |             |                         | <きいろのなかま><br>おもにエネルギーのもとになる食品 | <あかのなかま><br>おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品        |                                  |
| 16          | 木           | ぎゅうにゅう                  |                               | ぎゅうにゅう                      |  | 585<br>23.0                      |
|             |             | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ                         |                             |  |                                  |
|             |             | ごぼういりハッシュドポーク           | バター・こむぎこ・あぶら                  | ぶたにく・だっしゅんにゅう・こなチーズ         | にんにく・しょうが・ごぼう・たまねぎ<br>トマト缶・グリンピース      |                                  |
|             |             | ビーンズサラダ                 | ごまあぶら・さとう                     | だいす                         | キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん                  |                                  |
| 17          | 金           | ～ふるさと給食～                |                               |                             |  |                                  |
|             |             | ぎゅうにゅう                  |                               | ぎゅうにゅう                      |  | 662<br>28.1                      |
|             |             | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ                         |                             |  |                                  |
|             |             | くろはんぺんのおちゃフライ           | でんぶん・パンこ・こむぎこ                 | さば・いわし・たら・植物性たんぱく           | せんちゃ                                   |                                  |
|             |             | こまつなのおひたし               |                               |                             | こまつな・キャベツ・とうもろこし                       |                                  |
| 20          | 月           | なめこのみそしる                |                               | なまあげ・みそ                     | なめこ・はねぎ・たまねぎ                           | 563<br>25.5                      |
|             |             | けんないさんなっとう              | さとう                           | だいす・かつおぶし・こんぶ               |  |                                  |
|             |             | ぎゅうにゅう                  |                               | ぎゅうにゅう                      |  |                                  |
|             |             | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ                         |                             |  |                                  |
|             |             | にしょくどん（ツナそぼろ）           | あぶら・さとう                       | まぐろ・かつお                     | にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・えだまめ                  |                                  |
| 21          | 火           | にしょくどん（きんしたまご）          | さとう・あぶら（だいす）                  | たまご                         |  | 568<br>28.5                      |
|             |             | さわにわん                   |                               | かまぼこ・とうふ                    | にんじん・だいこん・えのきたけ・はねぎ                    |                                  |
|             |             | ぎゅうにゅう                  |                               | ぎゅうにゅう                      |  |                                  |
|             |             | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ                         |                             |  |                                  |
|             |             | さばのカレー・チーズやき            |                               | さば・こなチーズ                    |  |                                  |
| 22          | 水           | エリンギソテー                 | あぶら                           |                             | エリンギ・こまつな・キャベツ                         | 617<br>22.8                      |
|             |             | にくだんごのスープ               | はるさめ・でんぶん・パンこ                 | とりにく・だいすたんぱく                | にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ              |                                  |
|             |             | ぎゅうにゅう                  |                               | ぎゅうにゅう                      |  |                                  |
|             |             | あげぱん（ココア）               | こむぎこ・さとう・ココア                  | だっしゅんにゅう・だいす                |  |                                  |
|             |             | ポトフ                     | じゃがいも                         | ぶたにく・ポーク・ウインナー              | キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ                     |                                  |
| 23          | 木           | ヨーグルトあえ                 |                               | ヨーグルト                       | もも缶・みかん缶・りんご缶・パイン缶                     | 580<br>22.6                      |
|             |             | ぎゅうにゅう                  |                               | ぎゅうにゅう                      |  |                                  |
|             |             | カレーごはん                  | こめ・むぎ                         |                             |  |                                  |
|             |             | あきあじカレーライス              | さつまいも・じゃがいも・あぶら<br>カレールウ      | こなチーズ・だっしゅんにゅう・ぶたにく         | しょうが・にんにく・しめじ・たまねぎ<br>にんじん・グリンピース      |                                  |
|             |             | ツナサラダ                   | さとう・あぶら                       | まぐろ                         | レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし                   |                                  |
| 24          | 金           | ぎゅうにゅう                  |                               | ぎゅうにゅう                      |  | 603<br>25.4                      |
|             |             | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ                         |                             |  |                                  |
|             |             | ちくわのいそべあげ               | こむぎこ                          | ちくわ・たまご・あおのり                |  |                                  |
|             |             | きりぼしだいこんのにもの            | さとう・あぶら                       | さつまあげ・あぶらあげ                 | ゆでぼしだいこん・ほししいたけ・さやいんげん                 |                                  |
|             |             | けんちんじる                  | こんにゃく・さといも・でんぶん               | とりにく・とうふ                    | だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ                      |                                  |
| 27          | 月           | ぎゅうにゅう                  |                               | ぎゅうにゅう                      |  | 558<br>21.9                      |
|             |             | さつまいもごはん                | こめ・むぎ・さつまいも・ごま・あぶら            |                             |  |                                  |
|             |             | しらすとあおさいりたまごやき          | さとう・でんぶん・あぶら（だいす）             | たまご・しらす・あおさ                 |  |                                  |
|             |             | くきわかめのいためもの             | ごまあぶら・さとう・ごま・ごまあぶら            | くきわかめ・さつまあげ                 | にんじん・さやいんげん                            |                                  |
|             |             | すまじる                    |                               | かまぼこ・とうふ                    | にんじん・はねぎ                               |                                  |
| 28          | 火           | ハロウイン献立～10月31日はハロウインです～ |                               |                             |  |                                  |
|             |             | ぎゅうにゅう                  |                               | ぎゅうにゅう                      |  | 547<br>18.1                      |
|             |             | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ                         |                             |  |                                  |
|             |             | かぼちゃがたハンバーグ             | さとう                           | とりにく・ぶたにく・だいすたんぱく           | たまねぎ・かぼちゃ・トマトペースト<br>にんにくペースト・しょうがペースト |                                  |
|             |             | やさいソテー                  | あぶら                           |                             | キャベツ・こまつな・とうもろこし                       |                                  |
| 29          | 水           | パンプキンシチュー               | バター・こむぎこ                      | ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう           | かぼちゃ・かぼちゃペースト・たまねぎ・パセリ                 | 607<br>22.0                      |
|             |             | ぎゅうにゅう                  |                               | ぎゅうにゅう                      |  |                                  |
|             |             | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ                         |                             |  |                                  |
|             |             | どうふのかレーに                | あぶら・カレールウ                     | とうふ・ぶたにく・だいす                | たまねぎ・にんじん・グリンピース・にんにく                  |                                  |
|             |             | ちゅうかサラダ                 | さとう・ごまあぶら                     | ポークハム                       | キャベツ・きゅうり・とうもろこし                       |                                  |
| 30          | 木           | くだもの                    |                               |                             | りんご                                    | 590<br>25.6                      |
|             |             | ぎゅうにゅう                  |                               | ぎゅうにゅう                      |  |                                  |
|             |             | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ                         |                             |  |                                  |
|             |             | がんものつけ                  | さとう                           | だいす・ひじき                     | にんじん・ごぼう                               |                                  |
|             |             | ツナとキャベツのごまあえ            | ごま・さとう                        | まぐろ                         | キャベツ・こまつな                              |                                  |
| 31          | 金           | みそしる                    | じゃがいも                         | わかめ・みそ                      | たまねぎ・えのきたけ・はねぎ                         | 627<br>24.0                      |
|             |             | のりふりかけ                  |                               | のり・かつおぶし                    |  |                                  |
|             |             | ぎゅうにゅう                  |                               | ぎゅうにゅう                      |  |                                  |
|             |             | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ                         |                             |  |                                  |
|             |             | いわしのうめに                 | さとう・でんぶん                      | いわし                         | ぱいにく                                   |                                  |
|             |             | かぼちゃのにもの                | さとう・でんぶん                      | とりにく                        | かぼちゃ・しょうが・さやいんげん                       |                                  |
|             |             | きのこのみそしる                |                               | あぶらあげ・みそ                    | たまねぎ・ほししいたけ・しめじ・えのきたけ<br>はねぎ           |                                  |

※6日（月）5年1組、7日（火）5年2組は給食がありません。

※23日（木）1年生は校外学習のため給食はありません。

※29日（水）3年生は校外学習のため給食はありません。

※30日（木）31（金）6年生は修学旅行のため給食はありません。