

令和7年度

10月こんだてひょう

網走市立呼人小中学校

月	火	水	木	金
今年の十五夜は10月6日 秋の行事といえは月見。 夜空の月をながめながら 収穫に感謝しお祝いします。 		1	2	3
		キムチご飯 白菜と肉団子のスープ	ミニコッパン かしわうどん 大豆とごぼうの甘辛和え	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 吉野汁
6 十五夜献立	7	8	9	10
さつまいもご飯 けんちん汁 お月見だんご	コッパン じゃがいもと白花豆のポタージュ イタリアンサラダ	麦入りご飯 ドライカレー 手作りオレンジゼリー	ミニ黒糖パン 焼きビーフン 元気サラダ	コーンピラフ キャベツとウインナーのスープ ブルーベリーゼリー 10月10日は 自の愛護デー
13	14	15	16	17
スポーツの日	スライspan 白身魚のタルタルソース ジュリエヌサラダ コンソメスープ	きつね丼 味噌ちゃんこ汁	オレンジピールパン きのこのペペロンチーノ コールスローサラダ チーズ	ご飯 いわしのみぞれ煮 カラフル金平 ふのりの味噌汁
20	21	22	23	24
振替休日	コッパン チリコンカン ふわふわスープ	麦入りご飯 ポークカレー あまおうゼリー入りフルーツポンチ	ミニごまパン 味噌ラーメン 中華サラダ	ご飯 厚揚げの香味あんかけ 磯和え じゃがいもの味噌汁
27	28	29	30	31
ひじきご飯 鶏じゃがバター	コッパン メンチカツ マカロニサラダ キャベツスープ	豚肉のねぎ塩丼 マロニースープ	ミニコッパン 焼きそば 根菜の味噌マヨサラダ	ご飯 おろしハンバーグ なめたけ和え 豆腐の味噌汁

※献立は都合により変更する場合があります

※牛乳は毎日つきます



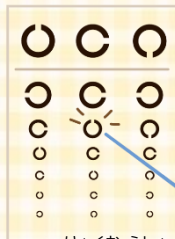
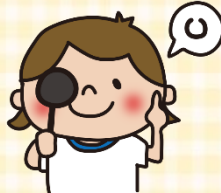
給食だより

令和7年10月号
網走市潮見地区共同調理場
文責 栄養教諭 加納招子



10月10日は「目の愛護デー」

目の健康について考えよう



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。

目の健康に役立つ食べ物とは？

β-カロテン を多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ルテイン を多く含む



ほうれん草 ブロccoli

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ パプリカ

ビタミンA を多く含む



レバー うなぎ ぎんだら たまご 卵(卵黄)

10月13日は「スポーツの日」

運動と栄養の関係を知ろう スポーツには食事がカギ！

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は？



朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



ごはん



バナナ



うどん

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

