

給食センターだより 10月

稚内市学校給食センター 令和 8年 9月発行（小学校向け）

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら

かきあげ

ケーキ

◎今月の献立◎

- ・14日（水）ちゅうかどんは、ごはんのうえにぐをのたべましょう。
- ・16日（金）にくそぼろは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、にんじん・コーン・じゃがいも・だいず・まいたけ・なめこ・ぶたにく・ほっけ・みそ・牛乳などがあります。

日	曜	こ ん だ て		おもなざいりょうとそのはたらき		
				血・肉・骨をつくる あかのなかま	からだの調子をととのえる みどりのなかま	熱や力のもとになる きいろのなかま
1	木	★バターパン	★やさいスープ ハムカツ	牛乳 とりにく	きゃべつ たまねぎ	バターパン あぶら
		★牛乳	だいこんのツナいため	ぶたにく ツナ	さやいんげん	
2	金	★ごはん	★とうふとわかめのみそしる	牛乳 とうふ	ねぎ ごぼう	ごはん あぶら
		★牛乳	★ほっけのみりんやき	わかめ ほっけ	いとこんにやく	
			★ぶたにくとごぼうのみそいため	ぶたにく	えだまめ	
5	月	★ごはん	★さといものみそしる	牛乳	にんじん ねぎ	ごはん さといも
		★牛乳	きんぴらにくだんご(2こ)	とりにく	だいこん	
			★だいこんとりにくのにも		いとこんにやく	
6	火	★クロパン	★カレースープ	牛乳 とりにく	たまねぎ	クロパン じゃがいも あぶら
		★牛乳	★ローストウインナー	ウインナー	ブロッコリー	
			★えびのソテー	えび	コーン	
7	水	★ごはん	★おでん	牛乳	だいこん	ごはん あぶら
		★牛乳	いわしのみそに	がんもどき	いたこんにやく	
			★いんげんのおかかいため	ちくわ いわし	ふき もやし	
8	木	★コッペパン	★ポトフ	牛乳	コーン きゃべつ	コッペパン じゃがいも あぶら
			えびカツ	ウインナー	たまねぎ	
		★牛乳	★ブロッコリーのソテー	えび	ブロッコリー	
			りんごゼリー	とりにく	にんじん	

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してろう！

にんじん

かぼちゃ

ほうれん草

うなぎ

レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

🍴はスプーンの必要な日です。

9	金	★ごはん ★牛乳	★みだくさんじる あつやきたまご ★じゃがいものそぼろに	牛乳 たまご ぶたにく	たまぎたけ まいたけ だいこん	ごはん じゃがいも あぶら
13	火	★牛乳	★さつまいものシチュー ベーコンエッグ ★にんじんのソテー チョコクリーム	牛乳 とりにく ベーコン たまご	ぶなしめじ たまねぎ さやいんげん コーン	ソフトフランス さつまいも あぶら
14	水	★ごはん ★牛乳	★とうふのスープ やさいしゅうまい(2こ) ★ちゅうかどん	牛乳 とうふ ぶたにく いか	こまつな はくさい ピーマン	ごはん あぶら
15	木	★クロパン ★牛乳	★にくだんごときのこのスープ やきぐりコロッケ ★こまつなとたまごのいためもの	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご	なめこ まいたけ にんじん ねぎ こまつな	クロパン じゃがいも さつまいも
16	金	★ごはん ★牛乳	★すましじる さばのしおやき ★にくそぼろ	牛乳 かにふうみかまぼこ さば ぶたにく	たけのこ ねぎ たまねぎ グリーンピース	ごはん あぶら
19	月	★ごはん ★牛乳	★ぶたじる とうふのにくみそあんづつみ ★ひじきのにも	牛乳 ぶたにく とうふ ひじき	だいこん いとこんにやく えだまめ	ごはん あぶら
20	火	★バターパン ★牛乳	★トマトスープ やさいグラタン ★えだまめとじゃがいものソテー	牛乳 ウインナー	ブロッコリー トマト えだまめ コーン	バターパン じゃがいも あぶら
21	水	★ごはん ★牛乳	★ごじる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★こんにやくのきんぴら	牛乳 だいず ひめほっけ とりにく	だいこん しいたけ いとこんにやく	ごはん あぶら
22	木	★牛乳	★しめじのチャウダー あみやきハンバーグ ★いんげんとコーンのソテー	牛乳 ベーコン とりにく さけ	たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん	ソフトフランス じゃがいも あぶら
23	金	★ごはん ★牛乳	★ちゅうかスープ しょうろんぼう(2こ) ★チンジャオロース	牛乳 わかめ ぶたにく	ぶなしめじ ねぎ きりぼしだいこん ピーマン	ごはん あぶら
26	月	★ごはん ★牛乳	★じゃがいものみそしる とりのからあげ(2こ) ★こうやどうふのふくめに	牛乳 わかめ とりにく こうやどうふ	ねぎ にんじん えだまめ だいこん	ごはん じゃがいも あぶら
27	火	★コッペパン ★牛乳	★しろはなまめのポタージュ チキンカツ ★ナポリタン	牛乳 しろはなまめ ベーコン	コーン にんじん たまねぎ	コッペパン スパゲティ バター
28	水	★ごはん ★牛乳	★あつあげのみそしる さばのみぞれに ★ぶたにくとこんにやくのしょうがに	牛乳 あつあげ わかめ さば ぶたにく	いとこんにやく にんじん えだまめ	ごはん あぶら
29	木	★バターパン ★牛乳	★コンソメスープ ★やさいうのはなもちもちフライ ★ガーリックポテトソテー ソファールストロベリー	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん ねぎ たまねぎ ぶなしめじ いちご	バターパン じゃがいも あぶら
30	金	★ごはん ★牛乳	★チキンカレー ★あおなのソテー パンプキンパパロア	牛乳 とりにく	グリーンピース コーン こまつな エリンギ	ごはん じゃがいも あぶら

10月平均栄養価 エネルギー599 キロカロリー たん白質 23.9g 脂質 21.8g 炭水化物 75.1g 食塩 2.4g

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。

◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。

