

2024年 神戸市中学校給食 10月給食カレンダー



牛乳は毎回ついています

<p>7月 秋の味覚「さつまいも」はエネルギー源となる糖質が豊富</p>	<p>1 火 「回鍋肉(ホイコーロー)」は野菜がたっぷりの中華料理</p> <p>いんげんのおかかソテー ツナポテト</p> <p>ごはん ホイコーロー</p>	<p>2 水 ウースータンは千切りの野菜が入ったスープ</p> <p>がんとどきとアジのひじきの煮物 つけ焼き</p> <p>ごはん ウースータン</p>	<p>3 木 もやしは大豆を発芽させたパワフル野菜</p> <p>小松菜ともやしのオイスター炒め</p> <p>ポークコロック</p> <p>ごはん ハッシュドビーフ</p>	<p>4 金 ブルーベリーのアントシアニンで目の疲労回復</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>豚肉と大根の炒め煮 鶏肉のさっぱり煮</p> <p>ごはん みそ汁</p>
<p>14月</p> <p>スポーツの日</p>	<p>8 火 骨まで食べられるワカサギはカルシウムたっぷり</p> <p>春雨サラダ(ノンエッグドレッシング) ワカサギのから揚げ</p> <p>ごはん 牛肉と大豆の洋風煮込み</p>	<p>9 水 黒糖にはミネラルが豊富に含まれています</p> <p>大根のゆかりあえ 鶏肉の黒糖煮</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>	<p>10 木 切干し大根は食物繊維がたっぷり</p> <p>切干し大根のカレー炒め 和風ハンバーグ</p> <p>ごはん 野菜スープ</p> <p>のりかつおふりかけ</p>	<p>11 金 チンゲン菜はカルシウム・鉄・ビタミンが豊富で栄養満点</p> <p>なます 鶏肉のから揚げ(3コ)</p> <p>ごはん チンゲン菜のスープ</p>
<p>21月</p>	<p>15 火 サケは必須アミノ酸が多く、免疫力UP</p> <p>カリフラワーのカレーマリネ サケのフライ(タルタルソース)</p> <p>パン 豚肉と野菜のスープ</p>	<p>16 水 消化を助けるアミラーゼを含む大根</p> <p>大根のレモン風味あえ 焼鳥風煮</p> <p>ごはん 牛肉のうま煮</p>	<p>17 木 豚肉と大豆をトマト味で煮込んだアメリカの家庭料理</p> <p>きゅうりのピクルス チキンカツ</p> <p>ごはん ポークビーンズ</p>	<p>18 金 白身魚のホキは淡白な味わいでケチャップソースとの相性抜群</p> <p>いちじくゼリー</p> <p>豆腐チャンプルー ホキのケチャップソース(ケチャップソース)</p> <p>ごはん 鶏肉のしょうが汁</p>
<p>28月 ケチャップ味がおいしいポークチャップ</p>	<p>22 火 豆腐をたっぷり使ったマーボー豆腐をカレー味に</p> <p>キャベツのじゃこソテー タラのから揚げ</p> <p>ごはん カレーマーボー豆腐</p>	<p>23 水 かぼちゃはビタミンや食物繊維が多く、体の中からきれいに</p> <p>ほうれん草のおひたし かぼちゃと鶏だんごのうま煮</p> <p>ごはん 鉄火煮</p>	<p>24 木 キャベツ・にんじん・とうもろこしを甘酢でさっぱり</p> <p>キャベツの甘酢あえ ビーフミンチカツ</p> <p>ごはん 鶏肉とコーンのトマト煮</p>	<p>25 金 油で揚げたじゃがいもがホクホクして美味しいメニュー</p> <p>ブロッコリーのごま酢あえ サワラの香味焼き</p> <p>ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め煮</p>
<p>28月</p>	<p>29 火 食物繊維がたっぷりの白菜で体の中からきれいに</p> <p>白菜の煮びたし 平つくねの照り焼き(2コ)</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>えごまふりかけ</p>	<p>30 水 秋の味覚「きのこ」が美味しい季節です</p> <p>小松菜とさつま揚げの煮物 豚肉のかわり揚げ</p> <p>ごはん きのこ汁</p>	<p>31 木 ブロッコリー・ほうれん草などの鉄の多い食品で貧血予防</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>ほうれん草の煮びたし ひじきとツナの煮物</p> <p>ごはん 牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め</p>	<p>ピックアップ</p> <p>今月のPICK UPメニュー</p> <p>目の愛護デー</p> <p>4金 「ブルーベリーゼリー」</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーの「アントシアニン」は、目の疲労回復・予防に効果があります。</p> <p>18金 兵庫県産いちじく使用 「いちじくゼリー」</p> <p>食物繊維やミネラルが豊富で濃厚な甘みがあります。</p>

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

目の健康を 考えよう

皆さんは“目”を大切にしていますか？

スマートフォンやパソコン、ゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が増えています。

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を意識して毎日を過ごしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。



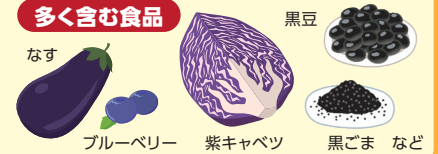
「ビタミンA」は油と一緒にとると体への吸収率がアップします



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める



スマートフォンやゲーム機などから発せられるブルーライトには体内時計の睡眠と覚醒のリズムを乱す影響があります。寝る前には使わないようにしましょう。



身近な「SDGs」を意識してみませんか

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。世界中のさまざまな課題を解決し、すべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。



学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！



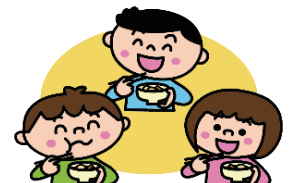
栄養バランスを考えた献立を提供しています



安心して食べられるよう衛生的に調理しています



地産地消を推進しています



みんなで同じものを食べることができます



給食時間にできるSDGsの取り組み

一人ひとりが意識してみよう！



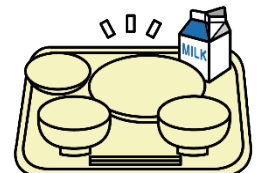
自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



給食から、バランスのよい食事について学ぶ



食器を大切に使う



食べられる人は、なるべく残さず食べる