

※都合により献立が変更になることがあります。

令和7年10月学校給食献立表

周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	え い よ う か	
			赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる		小(3・4年生)	中
							エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
1 (水)		かぼちゃ入りニョッキポロネーゼ 海藻サラダ				くだもの	635 22.9	802 27.9
2 (木)		マーボー豆腐・コーン焼売(小)1コ(中)2コ 鶏肉ともやしの塩炒め				さかな	641 26.8	784 32.2
3 (金)		＜かぼつ！と食べよう山口の日＞ チキンチキンごぼう さつまいものみそ汁				たまご	629 22.6	749 25.9
6 (月)		＜お月見献立＞うさぎ型ハンバーグ・フルーツ白玉 白菜と肉団子のスープ				きのこ類	680 27.5	842 34.1
7 (火)		鶏じゃが さんまとれんこんの揚げがらめ・みかん				まめせいひん	763 23.6	900 27.3
8 (水)		きのこのペペロンチーノ ツナマヨサラダ・チョコスプレッド				くだもの	658 22.3	799 26.9
9 (木)		チキンカレー ※台湾米 台日共助が香る コールスローサラダ				かいそう	655 20.7	780 23.6
10 (金)		＜目に良い献立＞豚肉の生姜焼き 緑黄色野菜のみそ汁・ブルーベリーゼリー				たまご	640 21.7	753 24.7
14 (火)		＜中華料理＞いかとブロッコリーのマヨ炒め 水餃子のスープ				きのこ類	620 20.6	737 23.7
15 (水)		じゃがいものミートソース煮込み コーンキャベツ・りんご				にゅうせいひん	641 24.9	762 29.4
16 (木)		さば竜田揚げ・しそひじき和え 豚汁				くだもの	681 24.8	816 28.9
17 (金)		とんひじき・ヨーグルト つみれ汁				いも	611 20.6	712 22.9
20 (月)		チーズポテト 肉団子のスープ				かいそう	606 24.5	731 28.9
21 (火)		カレーうどん つくね・ごま和え				いも	785 30.0	916 33.7
22 (水)		さつまいもとほうれん草のクリーム煮 マカロニナポリタン				さかな	677 24.1	815 28.6
23 (木)		いわしの梅煮・かぼちゃのそぼろ煮 かきたま汁				しゅじつ 種実(ごま アーモンドなど)	620 26.6	755 31.9
24 (金)		ツナじゃが 豚キムチ・オレンジ				まめせいひん	668 25.6	790 29.3
27 (月)		チリコンカン ABCスープ・パバロアッシュクリーム				くだもの	739 29.3	866 33.8
28 (火)		あまからに 甘辛肉そぼろ丼の具・(中)黒糖ピーンズ わかめスープ・みかん				にゅうせいひん	603 22.8	741 28.4
29 (水)		ミートスパゲッティ キャベツのマヨネーズサラダ・チーズ				かいそう	650 27.6	790 32.8
30 (木)		おでん スタミナ納豆				やさい	661 28.3	788 33.0
31 (金)		＜ハロウィン献立＞ ミートボールポトフ・ケチャップ 星型ポテト(小)2コ(中)3コ・オムライス用卵焼き				さかな	618 19.7	741 22.1

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたものの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

10月16日は世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



10月10日の愛護デー

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。



「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

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。



サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

物価高騰による食料費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。

