



10月

給食だより

府中市教育委員会 教育政策課子ども食育係



～ 食べ物の力で目を元気に！ ～

私たちは毎日、目からたくさんの情報を受けています。学校では黒板を見たり、本を読んだり、外で遊んだりするなど目は休むことなく働いています。だからこそ、目を大切にしたい生活を心がけることが重要です。今月は目の健康について一緒に考えてみましょう！

10月10日は 目の愛護デー



なぜ10月10日が「目の愛護デー」なのかな？

「10」と「10」を横に並べると「目と眉」のように見えることから、10月10日が「目の愛護デー」になったといわれています。

10月10日 ⇒ 横に傾けると… ⇒ 〇〇 ⇒ 〇〇

pick up! 目の健康に役立つ栄養素って…？

10月9日(金)の給食

目を元気にするメニュー

- * 小型コッペパン
- * レバーのかりん揚げ
- * コーンキャベツ
- * パンプキンポタージュスープ
- * りんご
- * 牛乳
- * ブルーベリージャム

ビタミンA : 目と体を守る栄養素

視覚や目の健康を守る大切なはたらきがあります。不足すると暗いところで見えにくくなる夜盲症や、乾燥しやすいドライアイになりやすくなります。

9日の給食に出るのは…



レバー



かぼちゃ



にんじん

アントシアニン : 体を守る色素成分

青色や紫色などの色素成分で、目の疲れをやわらげるはたらきがあります。

9日の給食に出るのは…



ブルーベリー

他にも
アントシアニンが
含まれる食べ物▶▶



なす



ぶどう



令和8年10月

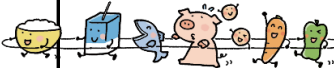
府中市学校給食センター献立表

中学校・後期課程



* 牛乳は毎日つきます。

今月の食塩摂取量： 1食平均 2.8g

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	1人あたり (kcal)
		(き)	(あか)	(みどり)	
1 木	ターメリックライス かぼちゃときのこのカレー 海藻サラダ 	精白米、さとう サラダ油	牛乳、豚もも肉 わかめ、海藻ミックス	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん かぼちゃ、なす、しめじ エリンギ、グリーンピース リンゴピューレ、枝豆 ブロッコリー	699
2 金	小型黒糖パン ミートボールのトマトソース煮 フレンチサラダ 冷凍パイン	小型黒糖パン、でん粉 サラダ油、さとう	牛乳、肉団子 チキンハム 	たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ トマト水煮、はくさい きゅうり、冷凍パイン	560
5 月	白飯 麻婆豆腐 もやしの中華あえ	精白米、さとう でん粉、ごま油 すりごま、練りごま	牛乳、豚もも肉ミンチ 押し豆腐、赤みそ 鶏ささみ	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし、こまつな	676
6 火	小型リッチパン 五目ビーフン ひじきとれんこんの ゴマネーズあえ	小型リッチパン、さとう ビーフン、ごま油 すりごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏てば かまぼこ、チキンハム ひじき	しょうが、にんじん たまねぎ、エリンギ チンゲンサイ、きくらげ れんこん、枝豆	799
7 水	白飯 鯖のカレー焼き おかかあえ やかましいみそ汁	精白米、さつまいも	牛乳、さば、かつお節 豆腐、わかめ、中みそ	ほうれんそう、はくさい にんじん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	668
8 木	華やかごはん 高野豆腐の卵とじ カリポリあえ 	精白米、じゃがいも さとう	牛乳、鶏もも肉、卵 高野豆腐、塩ふき昆布 竹輪	たまねぎ、にんじん いんげん、しいたけ 切干し大根、きゅうり	675

なかよしランチ&ふちゃうこはやさしいメニュー



令和8年10月

府中市学校給食センター献立表

中学校・後期課程



*牛乳は毎日つきます。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	1人分 - (kcal)
		(き)	(あか)	(みどり)	
9 金	小型コッペパン レバーのかりん揚げ コーンキャベツ パンプキンポタージュスープ りんご ブルーベリージャム	小型コッペパン, 米粉 さとう, でん粉 マーガリン ブルーベリージャム 目を元気にするメニュー	牛乳, 豚もも肉 鶏レバー, ベーコン 白いんげん豆ピューレ ホワイトソース 生クリーム	しょうが, キャベツ とうもろこし, たまねぎ にんじん, かぼちゃ グリーンピース, りんご	813
13 火	豆乳担々麺 野菜チヂミ ゆでブロッコリー	蒸し中華めん, さとう すりごま, ごま油 でん粉	牛乳, 豚もも肉ミンチ 調整豆乳 	しょうが, にんにく たまねぎ, にんじん もやし, チンゲンサイ とうもろこし ブロッコリー	732
14 水	白飯 ツナそぼろ丼 じゃがいものごま酢あえ	精白米, サラダ油 さとう, じゃがいも 白ごま	牛乳, シーチキン 茎ワカメ スクランブルエッグ	にんじん, たまねぎ 青ピーマン, 枝豆 こまつな	676
15 木	白飯 かぼちゃと油揚げの煮物 ひじきの佃煮 みかん	精白米, さとう 神石産系こんにゃく	牛乳, 鶏もも肉ミンチ 油揚げ, ひじき かつお節	しょうが, かぼちゃ にんじん, たまねぎ いんげん, みかん	688
16 金	小型バーガーパン 広島コロッケ ザワークラウト ペイザンスープ とんかつソース	小型バーガーパン, 油 さとう	牛乳, ベーコン	キャベツ, にんじん レモン果汁, たまねぎ セロリ, しめじ ほうれんそう	575
19 月	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 磯香和え 毎月19日は食育の日	精白米, じゃがいも 神石産系こんにゃく さとう	牛乳, わかめ, 竹輪 鶏もも肉ミンチ がんもどき, きざみのり	にんじん, たまねぎ いんげん, こまつな もやし	665
20 火	小型パンプキンパン ウインナーと冬瓜のスープ煮 ツナポテサラダ	小型パンプキンパン さつまいも, ごま油 	牛乳, ウインナー シーチキン	しょうが, たまねぎ にんじん, しめじ とうがん, きゅうり	664
21 水	白飯 あじの梅みそ焼き 大根の甘酢あえ 豆腐とねぎのすまし汁	精白米, さとう	牛乳, あじ, 中みそ チキンハム, 鶏てば 豆腐	梅, 青しそ, だいこん にんじん, 枝豆, ねぎ えのきたけ, たまねぎ	656
22 木	白飯 チキン南蛮 彩りあえ 太平燕 ノンエッグタルタルソース	精白米, 油, でん粉 さとう, はるさめ ごま油 ノンエッグタルタルソース	牛乳, 鶏むね肉 豚もも肉, うすら卵 かまぼこ 味なふるさとメニュー①	ブロッコリー, にんじん たまねぎ, はくさい きくらげ, しょうが	724
23 金	クロワッサン 広島菜のスパゲティ ひろしまタコーンサラダ	クロワッサン, サラダ油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	牛乳, 鶏ささみ ゆでだこ 	にんにく, たまねぎ にんじん, エリンギ 広島菜漬け, キャベツ ほうれんそう, レモン果汁 とうもろこし	650
26 月	白飯 豚ヒレ肉の生姜焼き ゆで枝豆 うずみ	精白米, さといも ごま油 味なふるさとメニュー②	牛乳, むきえび 豆腐, 豚ヒレ肉	しょうが, にんじん たまねぎ, ねぎ, 枝豆 しいたけ	641
27 火	きつねうどん イカのレモン揚げ ブロッコリーのかおりあえ	うどん, 油, でん粉 米粉, さとう	牛乳, 鶏てば, 油揚げ イカ	しょうが, たまねぎ にんじん, ねぎ, なめこ レモン果汁, ブロッコリー	658
28 水	くりごはん 石狩汁 もやしのごまあえ	精白米, 栗, すりごま さとう, バター	牛乳, 鮭, 厚揚げ 中みそ	こまつな, もやし にんじん, 白ねぎ たまねぎ, だいこん	593
29 木	しょうが飯 ひろしま オールスター★担々丼 白菜の中華あえ	精白米, ごま油 さとう, すりごま 練りごま	牛乳, 豚もも肉ミンチ スクランブルエッグ 中みそ	しょうが, にんにく にんじん, たけのこ エリンギ, 広島菜漬け たまねぎ, はくさい ほうれんそう	727
30 金	小型キャロットパン かぼちゃのクリームシチュー チョップドサラダ ハロウィンプチゼリー	小型キャロットパン マーガリン, サラダ油 じゃがいも, さとう ぶどうゼリー	牛乳, 鶏もも肉 白いんげん豆ピューレ 生クリーム, チキンハム ホワイトソース ハロウィンメニュー	たまねぎ, にんじん かぼちゃ, マッシュルーム グリーンピース, キャベツ とうもろこし, きゅうり	743

★太字は、郷土料理、広島県内産・府中産の食べ物です。

*献立は、都合によって変更になる場合があります。