

秋 秋 秋 秋 秋

10月

の予定献立表

秋 秋 秋 秋 秋

令和7年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約 締切日
 ～予約開始のお知らせ～ 給食予約システムにアクセス して、予約をしてください 最初のめ切は9月19日（金） です  アクセスは こちら	 7日 キムタクご飯 れんこんのオイスター炒め 五目汁 果物	1 都民の日 	2日 ハ丈メニュー かんもご飯 島魚のメンチカツ レタスサラダ 里芋の味噌汁 デザート	3日 ひじきご飯 干草焼き 豚肉と野菜のゆかり炒め なすとお麴の味噌汁 果物 	9月19日 （金）
6日 十五夜 麦ご飯 お月見ハンバーグ 切干大根のシーチキン和え 白菜スープ デザート	7日 キムタクご飯 れんこんのオイスター炒め 五目汁 果物 	8日 骨と関節の日 麦ご飯 ししゃものカレー揚げ 小松菜のおかか和え 生揚げとわかめの味噌汁 デザート	9日 コッペパン 明日葉シチュー カラフルサラダ デザート	10日 目の愛護デー ご飯 魚のフライマトソースがけ 緑黄色野菜のチーズ焼き マカロニスープ デザート	9月26日 （金）
13日  スポーツの日	14日 魚のかば焼き丼 厚揚げと小松菜の煮びたし だご汁 果物	15日 図書コラボメニュー ポテサラ焼きうどん トマトスープ 果物 「すずめの戸締り」に登場する ポテサラ焼うどんを再現します♪	16日 麦ご飯 豚肉の生姜焼き ムロアジのつみれ汁 デザート	17日 早出し 麦ご飯 魚のもみじ焼き 白菜のお浸し けんちん汁 果物	10月3日 （金）
20日 ジョージアメニュー チーストースト オーストリ キトゥリ・ボミドリ・サラティ デザート 	21日 セレクトメニュー 麦ご飯 A 鶏肉のホワイトソースがけ B 魚のホワイトソースがけ パプリカサラダ 大豆入りカレースープ、果物	22日 麦ご飯 鶏つくねのきのこあんかけ れんこんのごま和え 里芋汁 果物 	23日 麦ご飯 魚の味噌煮 青菜のお浸し 高野豆腐のすまし汁 デザート	24日 麦ご飯 イカのアーモンドがらめ チャブチェ 中華風卵スープ デザート 	10月10日 （金）
27日 読書週間 ハヤシライス 大根とわかめのサラダ 果物	28日 読書週間 麦ご飯 魚の味噌バター焼き ねぎだれサラダ 豆腐のすまし汁 おしるこ	29日 読書週間 鶏ひき肉の親子丼 ごぼうチップサラダ お麴の味噌汁 果物	30日 食品ロス削減の日 麦ご飯 鶏肉のレモンジンジャーソースがけ 卵の花 煮干し味噌汁 デザート 	31日 ハロウィン スパゲティナポリタン ビーンズサラダ かぼちゃのポターージュ 果物 	10月17日 （金）

*給食時間は25分間で、通常18：15～18：40
早出し17：30～17：55です

*食材納入の都合により、献立を変更することがございます
のでご了承ください
*果物は旬のものを提供します
*牛乳は毎日つきます

【栄養価】

	エネルギー	たんぱく	脂質	食塩 相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物 繊維量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
月平均	831	34	33	2.5	381	109	3	698	0.9	1.2	74	6
基準値	856	28～43	19～29	2.5未満	360	130	4	310	0.5	0.6	35	7以上



10月給食だより

令和7年10月
都立八丈高等学校
学校栄養職員 帆足

今月の目標 「旬の食材を味わおう」

あっという間に今年度も折り返しの季節になりました。秋という季節は、スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋・食欲の秋というように何をするにもよいと言われる季節です。味覚の秋を楽しみましょう。

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

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。

ビタミン A を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



PICKUP給食

2日（木）八丈メニュー：かんもご飯、メジのメンチカツ、レタスサラダ、里芋の味噌汁、デザート、牛乳
6日（月）十五夜メニュー：麦ご飯、お月見ハンバーグ、切干大根のシーチキン和え、白菜スープ、デザート、牛乳
20日（月）ジョージアメニュー：チーズトースト、オーストリ、キトゥリ・ポミドリ・サラティ、デザート、牛乳

「旬」

とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

また、お正月や特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。

旬の食べ物を食べると、どんな良いことがあるの・・・？

①鮮度が高く、おいしい！

旬の食べ物は、ほかの季節に比べて味が濃く香りも強いですが、素材そのものの味わいがとても豊かで、おいしくいただくことができるので、味付けのための調味料はいつもより控えめに、素材の味を邪魔しないように料理すると良いでしょう。

②栄養価が高い！

旬の食べ物は、ほかの季節に比べて栄養価が高くなります。そもそも食べ物の栄養価は一定ではなく、季節によって変化しています。旬の野菜には、その季節に体が必要とする成分が含まれていることが多く、日々の健康を維持するために役立ちます。

③価格が安い！

旬の食べ物は、ほかの季節に比べて価格が安くなります。旬の季節には、生産量が増えるためです。近年物価高で家計が苦しくなるばかりですが、そんな時こそ旬の食べ物を積極的に取り入れてしっかり健康管理をしましょう。

秋に美味しい食べ物

