

10月 献立予定表

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
					きいろ	あか	みどり		
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきととのえる		
1	げつ	チキンライス	牛乳	たまごスープ ごまじゃこサラダ	こめむぎバター あぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら	とりにく きゅうにゅう たまごしらす	たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム だけのこねぎきくわけわかめ	553	22.9
2	か	こめこいり にんじんパン	牛乳	ちゃんぽん だいがくいも	こめこいりかぼちゃパン さつまいも チャンボンめん あぶら ごま さとう	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	キャベツ もやしにんじんねぎ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが	675	22.9
3	すい	むぎごはん	牛乳	しらたまじる いわしのトマトに かみかみチーズサラダ	こめむぎしらたまもち さといも ピーナツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ いわしのトマトに しらす クッキングチーズ	にんじん ごまつな だいこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	700	27.4
4	もく	ミルクパン	牛乳	ミートスパゲティ まめのサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう	きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく ひきわりだいす ニューチャウダー ミックスドピースクッキングチーズハム	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン	714	28.2
5	きん	セルフおにぎり	牛乳	だいすのごもくに ツナサラダ	こめじゃがいも あぶら さとう こんにやく	きゅうにゅう とりにく だいすちくわ ノンドリップツナ	うめぼしにんじん ごぼう しいたけ いんげん キャベツ くきわかめ きゅうり コーン	661	26.4
11	もく	こくとうパン	牛乳	にんじんポターージュ とりのからあげ フレッシュサラダ	こくとうパン じゃがいも パター ごまあぶら でんぷん こむぎこ あぶら さとう	きゅうにゅう クリーム とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり パイナップル	801	29.7
12	きん	むぎごはん	牛乳	あきあじカレー こんにやくサラダ	こめ さつまいも あぶら こんにやく ごまあぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく	にんじん しめじ たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	673	21.8
15	げつ	むぎごはん	牛乳	ぶたじる さんまかんろに かきなます	こめむぎあぶら さといもこんにやく ごま さとう	きゅうにゅう ぶたにく あげ とうふさんまかんろに	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ かき	686	27.1
16	か	しょくパン	牛乳	にくだんごスープ ポテトサラダ うまかつてん	しょくパン はるさめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム スクールミートボール うまかつてん	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ だけのこ きゅうり	682	23.5
17	すい	むぎごはん	牛乳	さといものうまに ほうれんそうのおかかあえ ぶりかけ	こめむぎあぶら さといもこんにやく さとう さとう	きゅうにゅう とりにく あつあつ さつまいも ぶりかけ	にんじん れんこん ごぼう いんげん ほうれんそう もやし	569	20.4
18	もく	こめこパン	牛乳	タイピーエン れんこんのサラダ いきなりだんご	こめこパン はるさめ あぶら さとう オリーブゆ いきなりだんご こめむぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ れんこん コーン きゅうり	646	25.1
19	きん	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 するめのすのもの	こめむぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら いりごま	きゅうにゅう とうふ ぶたにく きゅうにく さきいか ひきわりだいす	にんじん たまねぎ しいたけ だけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん	635	27.8
22	げつ	むぎごはん	牛乳	ぶたキムチいため わかめスープ フルーツムース	こめむぎあぶら さとう ごまあぶら ごま	きゅうにく ぶたにく かまぼこ とうふ	はくさい たまねぎ にんじん もやし いら えのきたけ ねぎ	616	23.9
23	か	こめこいり かぼちゃパン	牛乳	きのこシチュー さつまいもサラダ	こめこいりかぼちゃパン じゃがいも バター こむぎこ さつまいも	きゅうにゅう とりにく ニューチャウダー クリーム	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ えだまめ きゅうり にんじん コーン	610	20.9
24	すい	にんじんごはん	牛乳	かきたまじる やさしいあえもの	こめむぎ さとう でんぷん オリーブゆ アーモンド	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ	にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ ねぎ わかめ もやし ごまつな	517	20.8
25	もく	ひのくにパン	牛乳	にこみうどん ひじきツナのサラダ いりこだいすのかりんとう	ココアパン うどん くらざとう アーモンド さとう くらごま	ぎゅうにゅう かまぼこ あげ とりにく かつおいりこ だいすちくわツナ	ほうれんそう しいたけ にんじん ねぎ ひじき キャベツ きゅうり	761	29.7
26	きん	むぎごはん	牛乳	みそじる ししゃものこうみやき ピーナツあえ	こめむぎ さとう オリーブゆ ピーナツ	ぎゅうにゅう とうふ あげ ししゃも	わかめ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	575	24.7
29	げつ	むぎごはん	牛乳	さつまじる きんぴら あじつけのり	こめむぎ さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ さつまあげ	にんじん だいこん ねぎ ささがきごぼう えのきたけ	540	17.9
30	か	ココアパン	牛乳	チリコンカン キャベツとりにこのサラダ	ココアパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく ミックスドピース ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ にんにく	559	22.0
31	すい	こぎつねごはん	牛乳	うおそうめんじる コーンとツナのサラダ かぼちゃムース	こめむぎ さとう あぶら かぼちゃムース	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さかなどうめん ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう ねぎ しいたけ	644	21.7

目は口ほどにものをいい...

「目は心の窓」ともいいますね。目は「見る」だけではなく、私達の心の動きをあらわすという役割を持っています。この大切な目に必要な栄養について考えてみましょう。

目に必要な栄養素ビタミンA

うす暗いところでものを見る目はたらきには、**ビタミンA**が必要です。また、**たんぱく質**も、目を構成する重要な栄養素です。これらの栄養素が不足しないよう、バランスのよい食生活を送りましょう。

ビタミンAをしっかりとって、目を守ろう!

ビタミンAは、油と一緒にとるとよく吸収されます。

★栄養剤に要注意★

ビタミンAは、とりすぎるとからだに悪い影響があります。栄養剤に頼る食生活は、とりすぎにつながりますので、気をつけましょう。からだに必要な栄養素は、普段の食事からとることが基本です。

食物繊維 いっぱい! かみごたえのあるきのこを食べよう!

きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予防するほか、かみごたえがあるので、かみ力をつけるためにも最適です。

食物繊維量 (いずれも生100g)

- 生しいたけ 3.5g
- えのきたけ 3.9g
- なめこ 3.3g
- ぶなしめじ 3.7g
- エリンギ 4.3g

「少しだけ」のはずなのに...
あなたが残した給食。全校分になると!

もう一口 食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思ってしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみよう。