



食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学	640 kcl	24.0 g	19.0 g
中学	820 kcl		30.0 g	25.0 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	読書の秋・食欲の秋・みなさんはどんな秋を過ごしますか？ 		 <b>10月31日のハロウインは、元々はヨーロッパの行事で、おばけや動物の仮装をした子どもたちが近所をまわって、「Trick or Treat!」(お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ)と言いつつ、お菓子をもらい楽しめます。給食は30日がハロウインメニューになります☆</b>		<b>1(木)</b>  ひじきのごまあえ 魚の照焼き 牛乳 むぎごはん 豚汁	<b>2(金)</b>  きんぴらごぼう とんかつ 牛乳 むぎごはん かきたま汁	
	あ か き	<b>☆欠食予定☆</b> <b>5日(月):銘苺小(運動文化祭振替休日)</b> <b>26日(月):上山中(運動会前日準備の代休)</b>				牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、花かつお みそ、ひじき、とりにく、さば こめ、むぎ、さといも、かつ、ごま	牛乳、タマゴ、とうふ、花かつお ぶたにく こめ、むぎ、かたくり粉、パン粉、かつ油 かつ、ごま、ごま油
	み ど り					コシッパ、だいこん、わけぎ、ごぼう、コシッパ コマツナ、キャベツ、ショウガ C:581 P:28.1 F:17.9 C:768 P:34.2 F:24.7	コシッパ、だいこん、わけぎ、ごぼう、コシッパ コマツナ、キャベツ、ショウガ C:609 P:21.8 F:20.8 C:810 P:27.2 F:24.1
	小 学 校 由 学 校					C:633 P:21.4 F:26.1 C:831 P:26.2 F:30.1	C:642 P:28.9 F:21.9 C:744 P:33.8 F:24.7
こ ん だ て	<b>5(月)</b>  いんげんのアーモンドあえ 牛乳 あげだし豆腐 牛乳 きびごはん アーサと卵のスープ	<b>6(火)</b>  黒糖ビーンズ 牛乳 いかのレモン焼き 牛乳 高菜入り炊き込みご飯 ほうれん草の磯和え	<b>7(水)</b>  なし パパイアサラダ 牛乳 むぎごはん 鶏肉とパンネのトマト煮	<b>8(木)</b>  小松菜のごまあえ 牛乳 きびなごからあげ むぎごはん 大根のそぼろ煮	<b>9(金)【目の愛護デー】</b>  ブルーベリーゼリー 牛乳 ブロッコリーサラダ 牛乳 ウッチンごはん キーマカレー		
あ か き	牛乳、アーサ、タマゴ、花かつお、とうふ	牛乳、ぶたにく、うすあげ、チリメンのり、いか、大豆	牛乳、とりにく、赤いんげん豆、ツナ	牛乳、ぶたにく、大豆タマゴ、厚揚げ、花かつお、きびなご	牛乳、とりレバー、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、高野豆腐		
み ど り	こめ、靴、かたくり粉、かつ、かつ油、アーモンド	こめ、かつ油、かつ、くるぎとう	じゃがいも、オリーブ油、かつ、マカロニ、かたくり粉	こめ、むぎ、かつ油、かつ、かたくり粉、こむぎこ、ごま、ごま油	こめ、かつ、かつ油、かつ、かつ油、バター、こむぎこ、ごま、ごま油		
小 学 校 由 学 校	C:633 P:21.4 F:26.1 C:831 P:26.2 F:30.1	C:642 P:28.9 F:21.9 C:744 P:33.8 F:24.7	C:594 P:23.3 F:18.8 C:797 P:29.5 F:23.1	C:620 P:27.8 F:21.9 C:819 P:33.6 F:25.1	C:730 P:21.9 F:23.4 C:904 P:25.8 F:26.8		

☆10月の目標☆体をつくる肉・魚・卵のとりかたを考えよう

体をつくる元になる栄養素、たんぱく質は肉や魚介、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品などに多くふくまれています。健康な体をつくるためにも、毎日の食生活できちんとたんぱく質をとるようにしましょう。

今月から来月にかけて各学校にて運動会がありますね！丈夫な筋肉を作るためにはたんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では栄養素の偏りが生じてしまいます。炭水化物(ごはんなど)をしつかりとらないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物等も一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体を作ることができるのです。

10月10日は目の愛護デー

目によい食べ物は？

ビタミンA カロテン

アントシアニン

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草など

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

こ ん だ て	<b>19(月)【カジマヤー】</b>  千切りイリチー 牛乳 紅芋だんご 牛乳 黒米ごはん イナムドウチ	<b>20(火)</b>  魚のみそマヨ焼き 牛乳 たきこみピラフ 大根サラダ	<b>21(水)</b>  ヨーグルト 牛乳 ビビンバ(肉いため・和え物) 牛乳 むぎごはん 卵スープ	<b>22(木)</b>  ぶどう 牛乳 ラーメン 牛乳 みそラーメン ゴマじゃこあえ	<b>23(金)</b>  キャベツの梅あえ 牛乳 スナックアーモンド 牛乳 じゃがいものそぼろあんかけ 牛乳 むぎごはん きのこ汁	
	あ か き	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ、花かつお、チキアギ、うすあげ	牛乳、ぶたにく、ベーコン、さわら、みそ、とりにく	牛乳、とりにく、タマゴ、とうふ、脱脂粉乳、ぎゅうにく	牛乳、ぶたにく、わかめ、なると、みそ、花かつお、チリメン	牛乳、とりにく、花かつお、ぶたにく、タマゴ
	み ど り	こめ、黒米、ごま、かつ油、かつ、紅芋、もち粉、かたくり粉、シイタケ、コシッパ、だいこん、コシッパ	こめ、かつ油、かつ、バター、かつ	こめ、むぎ、かたくり粉、かつ、かつ油、ごま、ごま油、バター	こむぎこ、ごま、ごま油、かつ油	こめ、むぎ、かつ、かつ油、かつ、かつ油、かつ油、かつ油
	小 学 校 由 学 校	C:638 P:22.3 F:14.4 C:839 P:27.5 F:15.8	C:651 P:26.8 F:22.5 C:764 P:31.3 F:26.7	C:590 P:27.0 F:20.0 C:829 P:35.5 F:23.1	C:581 P:28.1 F:17.9 C:674 P:27.7 F:17.1	C:585 P:21.8 F:20.3 C:749 P:26.6 F:20.3
こ ん だ て	<b>26(月)</b>  パンバンジーサラダ 牛乳 みかん 牛乳 むぎごはん 森のきのこカレー	<b>27(火)</b>  かき 牛乳 もずく入り厚焼玉子 牛乳 くりごはん 鶏肉と冬瓜の煮付け	<b>28(水)</b>  プルーン ホイコーロー、あげギョーザ 牛乳 きびごはん わかめスープ	<b>29(木)</b>  キャベツのおかかあえ 牛乳 さんまのかば焼き 牛乳 むぎごはん さつま汁	<b>30(金)【ハロウイン】</b>  パンプキンパバロア 牛乳 カリフラワーサラダ 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ 牛乳 黒米粉パン カボチャスープ	
あ か き	牛乳、ぶたにく、とりレバー、白豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	牛乳、とりにく、厚揚げ、こんぶ、たまご、花かつお、もずく、ひじき	牛乳、わかめ、ちくわ、とうふ、厚揚げ、花かつお、ぶたにく、大豆粉	牛乳、ぶたにく、うすあげ、みそ、さんま、花かつお、いとけずり	牛乳、とりにく、白いんげん豆、白豆、豆乳、大豆粉	
み ど り	こめ、むぎ、かつ油、かつ、かつ油、かつ油、かつ油	こめ、くり、かつ油、かつ油、かたくり粉	こめ、靴、ごま油、ごま、かつ油、かつ油、かたくり粉	こめ、むぎ、かつ油、かつ油、かつ油、かつ油	じゃがいも、こむぎこ、かつ油、ごま、かつ油	
小 学 校 由 学 校	C:823 P:23.6 F:15.9 C:816 P:28.6 F:17.7	C:608 P:21.8 F:19.6 C:702 P:25.0 F:21.9	C:644 P:23.7 F:20.7 C:844 P:28.4 F:23.8	C:624 P:25.4 F:20.1 C:832 P:31.4 F:23.6	C:689 P:25.0 F:24.0 C:854 P:30.6 F:27.6	

学校給食費は、期限内に納めましょう。たべもののアレルギーをもつじどう・せいとはこんだてひょうに気をつけてたべましょう。

10月使用予定の食材のうち、国が指定した検査対象地域の食材は、もずく入り厚焼玉子、ギョーザです。一部、産地が国産表記の物が、ハム、ブルーベリーゼリー、パンプキンパバロアです。

ホームページにアレルギーや産地など、給食センターの情報を載せていますのでご覧ください。