

令和1年  
10月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に  
裏面の「アレルギー」で内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学校においても毎日確認してください。

アレルギー	体質での反応
卵アレルギー	卵や卵製品
小麦アレルギー	小麦や小麦製品
大豆アレルギー	大豆製品
豚肉アレルギー	豚肉
鶏肉アレルギー	鶏肉
魚アレルギー	魚の卵や魚の身

学校給食の栄養基準	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
-----------	-----	-----	-----------	-----------

こ ん だ て	給食目標 正しい食事マナーを身につけよう 栄養目標	1(火) 牛乳 スパゲティーベスカトーレ 焼きじゃがバター フルーツヨーグルト	2(水) 牛乳 五穀ごはん いわしのカリカリフライ 切り干し大根炒め 白菜のみそ汁	3(木) 牛乳 クファージュシー 鶏肉の塩麹焼き 白菜のおひたし オレンジ	4(金) 牛乳 むぎごはん 魚のごま味噌焼き 青菜とじゃこの和え物 肉じゃが
あか	規則正しい食事をしよう	牛乳、あさり、ベーコン、ヨーグルト	牛乳、いわしのカリカリフライ、昆布、ぶた肉、ちきあぎ、うすあげ、鶏肉、みそ	牛乳、ぶた肉、白かまぼこ、とり肉、うすあげ	牛乳、さば、みそ、チリメン、ぶた肉
き		スパゲッティ、こめ油、オリーブ油、焼きじゃがバター	こめ、麦、もちきび、黒米、赤米、サラダ油、こめ油、じゃがいも	こめ、こめ油、さとう	こめ、麦、さとう、こま、じゃがいも
みどり		マジックルーム、えのきだけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく、バナナ、みかん、りんご、ナタデココ	だいこん、こんにゃく、にんじん、はくさい	にんじん、ごぼう、青ねぎ、ウージパウダー、えのきだけ、こまつな、はくさい、ネーブル	ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ、いんげん、しらたき
栄養価		C 504 P 18.4 F 16.2	C 560 P 20.3 F 16	C 541 P 24.4 F 18.1	C 638 P 28.4 F 14.2

10/12~10/20 秋休み

こ ん だ て	21(月) 牛乳 キムチチャーハン 野菜しゅうまい 春雨の和え物 ブルーベリータルト	22(火) 即位礼正殿の儀	23(水) 牛乳 きびごはん しょうが焼き 梅かつお和え シカドゥッチ	24(木) 牛乳 カレーうどん おからサラダ バナナ	25(金) 牛乳 ごはん 親子丼 きのこ汁 オレンジ
あか	牛乳、ぶた肉、野菜しゅうまい、ハム		牛乳、豚肉、糸けずり、ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ	牛乳、とり肉、なると、おから、ちくわ、チーズ	牛乳、とり肉、鯛、魚そうめん、わかめ
き	こめ、おし麦、こま油、こま、青葱、ブルーベリータルト		こめ、もちきび、さとう	小麦粉、マーガリン、ノンエッグマヨネーズ	こめ、さとう、こめ油
みどり	白菜、キムチ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ウージパウダー、きゅうり、もやし、きくらげ		しょうが、だいこん、こまつな、コーン、梅肉、とうがん、しいたけ、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、長ねぎ、きゅうり、ピクルス、バナナ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ、えのきだけ、なめこ、しめじ、ネーブル
栄養価	C 574 P 18.2 F 17.5		C 605 P 28.9 F 19	C 498 P 18.4 F 24.3	C 544 P 23.9 F 13.7

こ ん だ て	28(月) 牛乳 むぎごはん 魚のもみじ焼き インゲンとキノコ炒め 大根の味噌汁	29(火) 牛乳 ウッチンライス チキンのハーブ焼き ブロッコリーサラダ (MIX豆) みかん	30(水) 牛乳 むぎごはん カリポリ煮干し 大根と白菜のゆず和え 冬瓜の味噌煮	31(木) 牛乳 コッペパン 野菜サラダ チキンストロガノフ ハロウィンデザート	
あか	牛乳、ホキ、ウインナー、うすあげ、わかめ、みそ	牛乳、ぶた肉、とり肉、ひよこ豆、えんどうまめ、いんげんまめ	牛乳、カエリ、ぶた肉、あつあげ、みそ	牛乳、ツナ、とり肉	
き	こめ、麦、ノンエッグマヨネーズ、こめ油	こめ、おし麦、バター、こめ油	こめ、麦、水あめ、さとう、こま、アーモンド、こめ油、でん粉	コッペパン、ドレッシング、小麦粉、マーガリン、こめ油、ハロウィンデザート	
みどり	にんじん、パセリ、いんげん、しめじ、まいたけ、小松菜、赤ピーマン、だいこん、えのきだけ	にんじん、たまねぎ、マジックルーム、パセリ、にんにく、ウージパウダー、パプリカ、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、コーン、赤ピーマン、みかん	だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、とうがん、パワチョイ	キャベツ、カリフラワー、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん、マジックルーム、トマト、にんにく	
栄養価	C 574 P 22.1 F 18.8	C 568 P 22.8 F 21	C 585 P 23.4 F 16.1	C 582 P 23 F 21.1	

# 給食だより 10月



秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのよい季節です。また、おいしい食べ物がいっぱいある季節です。爽やかな秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

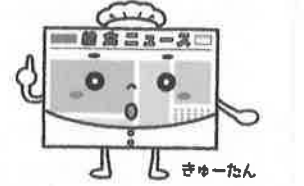
## 栄養バランスのとれた食事を目指そう!

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をすることが大切です。



### 栄養バランスのよい食事をするには

食べ物は、体の中での働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事をすることができます。



### 10月10日は目の愛護デー



緑黄色野菜を食べよう

緑黄色野菜に含まれるカロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つのに大切な栄養素です。

### 保護者のみなさまへ

秋は、勉強にスポーツにと、いろいろなことに取り組むの格好の季節です。栄養のバランスのよい食事を三食とり、十分な休養・睡眠をしっかりとって、子どもたちが元気に活動できるように応援してください。