

平成27年 10月の予定献立表

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

食品群	体内ではたらしき
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

小禄学校給食センター
電話番号 917-3459

学校給食 栄養基準	C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcal	24.0 g
中学	820 kcal	28.8 g	26.0 g

●10月の欠食予定●

10月1日 さつき小6年
(修学旅行)

10月8日 鏡原中
(合唱コンクール)

10月26日 小禄小
(運動会振替休)

1(木)

はいがみパン
リンゴジャム
温野菜サラダ サーモンシチュー

2(金)

からしな炒め
さんま梅煮
麦ごはん ゆしどうふ

<p>5(月)</p> <p>パンサンスー 麦ごはん マーポーナス</p>	<p>6(火)</p> <p>れんこんきんぴら しゅうまい アーサと冬瓜のスープ いりこ菜めし</p>	<p>7(水)カルフィッシュ</p> <p>揚ぎょうざの甘酢あん あわごはん 厚あげの中華いため</p>	<p>8(木)</p> <p>中華ポテト コールスロー スパゲティナポリタン</p>	
小学校 中学校	C: 646 P: 23.2 F: 19.8 C: 775 P: 26.9 F: 22.3	C: 622 P: 20.3 F: 23.9 C: 753 P: 24.2 F: 27.8	C: 653 P: 25.7 F: 20.6 C: 761 P: 29.5 F: 23.2	C: 633 P: 18.8 F: 28.2 C: 732 P: 21.4 F: 32.1

小学校 中学校	C: 650 P: 23.2 F: 19.7 C: 775 P: 26.9 F: 22.3	C: 666 P: 24.5 F: 18.8 C: 837 P: 28.9 F: 21.1	C: 610 P: 23.0 F: 17.6 C: 733 P: 26.5 F: 20.7	C: 626 P: 24.0 F: 21.7 C: 777 P: 27.9 F: 24.9	C: 697 P: 25.2 F: 25.8 C: 800 P: 30.8 F: 32.3
------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------

10月のもくひょう：目によい食品について知ろう



みなさんは、毎日勉強や運動をしたり、テレビを見たりゲームをしたりする中で気づかないうちに目をつかれさせていませんか？
目の健康を保つためによい食品は、ビタミンA・C・Eやアントシアニンが入った食品がよいとされています。
これらの栄養がふくまれた食品を食事にとりいれて、内側から目を元気にしましょう！！



<p>19(月)</p> <p>カジマヤー みかん クープイリチー 黒米ごはん イナムドウチ</p>	<p>20(火)</p> <p>小魚の大根サラダ 麦ごはん チキンカレー</p>	<p>21(水)</p> <p>プルコギ あわごはん 中華たまごスープ</p>	<p>22(木)</p> <p>黒米粉パン ミートボール ブロッコリーサラダ マッシュルームスープ</p>
小学校 中学校	C: 650 P: 23.2 F: 19.7 C: 837 P: 28.9 F: 21.1	C: 610 P: 23.0 F: 17.6 C: 733 P: 26.5 F: 20.7	C: 626 P: 24.0 F: 21.7 C: 777 P: 27.9 F: 24.9

<p>26(月)</p> <p>おにぎりを 作ってみよう！ おにぎりのり あぶらみそ 麦ごはん いりどり</p>	<p>27(火)</p> <p>パッションフルーツゼリー 野菜コロック あんかけそば(かけて食べてね)</p>	<p>28(水)</p> <p>梅かつおあえ 野菜入りつくね あわごはん 豚汁</p>	<p>29(木)</p> <p>ゲルクンのシークワサーソース 五目かまめし 沢煮椀</p>	
小学校 中学校	C: 683 P: 25.5 F: 14.6 C: 806 P: 29.1 F: 16.1	C: 641 P: 24.9 F: 20.9 C: 766 P: 29.3 F: 23.6	C: 618 P: 20.1 F: 20.0 C: 744 P: 23.8 F: 23.0	C: 606 P: 26.6 F: 20.0 C: 737 P: 31.0 F: 24.1

きゅうしょくだより

夏の暑さも和らぎはじめ、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。
秋は「読書の秋」や「スポーツの秋」と言うように何をするにも過ごしやすいです。
もうすぐ運動会という学校も多いですね。いろいろなことに挑戦してみましょう。
また、秋は「実りの秋」ともいいます。この時期ならではのおいしいものを給食にも取り入れています。「食欲の秋」を楽しみましょう。

Q. 魚への漢字
何と読むの？

① 鯖 ② 鰯 ③ 鰹 ④ 鰺

♀C.49 ♀747 719⑤ 7417⑥ 712① 758

★給食費は、毎月10日までに納めましょう！（給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いいたします。）

