

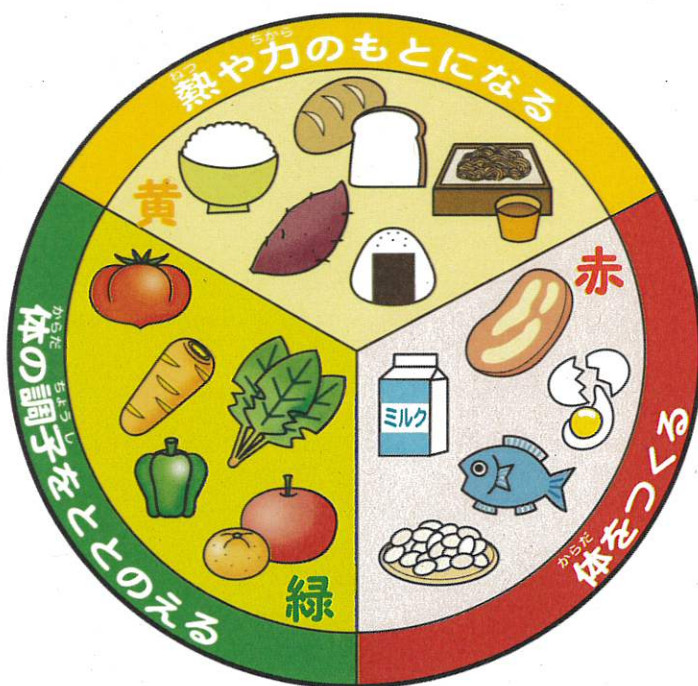
# 10月 食育だより



一年でもっとも過ごしやすい季節になりました。読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋。適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

## 「バランスのよい食事をしよう」

食べものは栄養の働きによって、「赤・黄・緑」の3つのグループに分けられます。3つのグループからまんべんなく食べることで、「栄養バランスのよい食事」になります。食欲の秋こそ、バランスを考えた食事を心がけてみませんか？



**黄色 (炭水化物・油)**  
**体を動かしたり、勉強するエネルギー**  
 ごはん、パン、いも類、さとう、めん類、あぶらなど

**赤色 (タンパク質・ミネラル)**  
**骨、筋肉、血液など体をつくる材料**  
 肉、魚、たまご、牛乳、乳製品、大豆など

**緑色 (ビタミン・食物センイ)**  
**病気予防や体の調子を整える働き**  
 野菜、くだもの、きのこなど

## この3つのグループを食事に取り入れるには、「一汁三菜」をそろえましょう



+



+



学校では、給食時間や三色黒板で3つのグループについてお話をしています。ご家庭でも「これは何色のグループかな？」というように、家族で話しながら食べることで、楽しい食事の時間が食育につながりますよ。





# 10月 学校給食予定献立表

白山市立朝日小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー	
			ちにく・ほねになる		体のちょうしをととのえる				ねつ・ちからになる		タンパク質	脂 肪
			1群	2群	3群	4群		5群	6群	脂 肪	脂 肪	
1	火	ごはん 牛乳 豚肉のガーリックソースがけ ジャーマンポテト コンソメジュリアン	ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ		たまねぎ	米 米粉 かたくり粉 こむぎ粉 水あめ さとう	油 バター オリーブ油 じゃがいも	676 27.9 26.0	
2	水	麦ごはん 牛乳 きこのカレー フルーツミルクゼリー	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが マッシュルーム エリンギ	たまねぎ ぶなしめじ	米 麦 じゃがいも こむぎ粉 ミルクゼリー	油 バター カレールウ	756 20.9 22.6		
3	木	ごはん 牛乳 魚のねぎマヨ焼き ごま和え めった汁	ホキ みそ うすあげ ぶた肉	牛乳	ごまつな にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ	ごぼう だいこん	米 かたくり粉 さとう さつまいも	卵なしマヨネーズ ごま	624 26.9 21.0		
4	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 小松菜のナムル ミヨック(わかめスープ)	とり肉 ロースハム 牛肉	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ りょうどうもやし	えのきたけ ねぎ	米 こむぎ粉 かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	642 25.9 25.8		
7	月	ごはん 牛乳 大豆と小魚の揚げ煮 じゃがいもと車麩の煮もの りんご	だいす 牛肉 さつまあげ	牛乳 かえりぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ りんご こんにゃく		米 さとう かたくり粉 水あめ くるまふ じゃがいも	油 ごま	651 27.6 18.2		
8	火	きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ 秋のシチュー 大根と油揚げのみそ汁	きなこ ツナ とり肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ ぶなしめじ	エリンギ	米 コッペパン さとう 米粉 さつまいも	油 バター	602 25.1 25.2		
9	水	ごはん 牛乳 手作りシウマイ 中華あえ 豆腐とたまごのスープ	ぶた肉 とり肉 大豆ミート ロースハム たまご	牛乳 きぬごしどうふ	にんじん	たまねぎ しょうが 干しいたけ えだまめ	キャベツ きゅうり ねぎ なし えのきたけ	米 さとう かたくり粉 ぎょうざの皮	ごま油 ごま	631 30.2 19.6		
目の愛護デー…10月10日は目の愛護デーです。目にいい食べ物「さば」(青身魚)、「ごまつな」(色の濃い野菜)を使った給食が登場します。												
10	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま酢和え 沢煮わん	さば みそ 赤だしみそ ぶた肉	牛乳	ごまつな にんじん 系みつば	ねぎ しょうが りょうどうもやし だいこん	たけのこ ごぼう えのきたけ こんにゃく	米 さとう	ごま	642 27.4 25.9		
11	金	オムライス 牛乳 ケチャップ食用 野菜スープ煮 ヨーグルト	とり肉 たまご ぶた肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん アロココリー トマト 青ピーマン	たまねぎ セロリ キャベツ		米 麦 じゃがいも	バター 油 オリーブ油	692 29.4 24.5		
14日(月) スポーツの日												
15	火	ゆかりごはん 牛乳 豚肉とれんごんの黒酢炒め レタスと春雨スープ	ぶた肉 うすらたまご とり肉	牛乳	にんじん 青ピーマン ゆかり粉	しょうが れんこん たまねぎ たけのこ	えのきたけ レタス 干しいたけ	米 さとう かたくり粉 黒糖 はるさめ	油	656 28.6 20.7		
16	水	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ	ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも 水あめ かたくり粉	卵なしマヨネーズ ごま	670 26.9 26.1		
17	木	中華おこわ 牛乳 バンバンジーサラダ 肉ワンタンスープ デザート	ぶた肉 とり肉 ギョウザ	牛乳	にんじん	干しいたけ たけのこ しょうが にんにく	えだまめ りょうどうもやし きゅうり ねぎ はくさい	米 もち米 さとう デザート	油 ごま油 ごま	626 26.6 16.2		
ジオパーク給食「鳥取県」…「あご」は「とびうお」のこと。牛骨ラーメンは、鳥取県のB級グルメです。お楽しみに!												
18	金	ごはん 牛乳 あごフライ アロココリーのごまあえ 牛骨ラーメン	とびうお 牛肉 たまご	牛乳	アロココリー にんじん こねぎ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	りょうどうもやし	米 さとう てんぷら粉 パン粉 ラーメン	油 ごま油 ごま	656 30.3 20.3		
21	月	ごはん 牛乳 うすらたまごフライ 磯香和え 肉おでん	うすらたまご 牛肉 さつまあげ	牛乳 のり	ごまつな にんじん	りょうどうもやし えのきたけ だいこん こんにゃく		米 さとう こむぎ粉 てんぷら粉 パン粉 さといも	油	637 24.6 22.9		
お話給食「ヘルシーせんたい大豆レンジャー」…タイトルの通り大豆尽くしのお話です。給食も大豆がいっぱい!ヘルシーな給食ですよ。												
22	火	秋の吹き寄せごはん 牛乳 鮭の塩焼き はりはり漬け かき玉汁	うすあげ さけ ふかし きぬごしどうふ たまご	牛乳	ごまつな にんじん	ぶなしめじ えだまめ きりぼし大根 えのきたけ	ねぎ	米 さとう もち米 さつまいも かたくり粉	油 ごま油 ごま	604 29.8 21.5		
23	水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 大根サラダ 豆乳プリン うち豆とキャベツのみそ汁	とり肉 ぶた肉 うち豆 みそ 木綿どうふ ロースハム	牛乳 ひじき 大豆ペースト あつあげ	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが だいこん	きゅうり コーン まいたけ キャベツ	米 パン粉 かたくり粉 さとう	卵なしマヨネーズ ごま デザート	767 32.6 30.7		
24	木	ピザトースト 牛乳 ハニーマスタートサラダ クラムチャウダー	ベーコン ロースハム とり肉 あさり	牛乳 チーズ	トマト パセリ 青ピーマン アロココリー にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	レモン	食パン じゃがいも 米粉 はちみつ	オリーブ油 油 バター	600 29.0 25.4		
白山めぐみん給食「白山ねぎ」…白山市ではこれからおいしいねぎがたくさんとれます。今日はいなりうどんを味わいましょう!												
25	金	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 即席漬け いなりうどん	ちくわ うすあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	ねぎ	米 てんぷら粉 うどん さとう	油 ごま	618 27.6 17.5		
28	月	ごはん 牛乳 さばのソース煮 アロココリーのおかかあえ すいとん汁	さば かつおぶし きぬごしどうふ ぶた肉	牛乳	アロココリー にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ はくさい	ねぎ	米 さとう しらたま粉		688 28.6 24.7		
29	火	ごはん 牛乳 堅豆腐カツ ごまだれ マカロニサラダ 大根と油揚げのみそ汁	堅豆腐 ツナ うすあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	なめこ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 マカロニ	油 ごま ごま油 卵なしマヨネーズ	685 24.4 24.7		
30	水	わかめごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え いも煮 みかん	牛肉 あつあげ	牛乳 わかめ 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり だいこん まいたけ	ねぎ みかん こんにゃく	米 麦 さとう てんぷら粉 さといも	ごま 油	659 25.0 22.3		
ハロウィン…給食のハロウィンでは、ジャックオーランタンにちなんで、かぼちゃのカップケーキが登場します。												
31	木	ごはん 牛乳 豚キムチ風炒め コーンかき玉スープ かぼちゃのカップケーキ	ぶた肉 ベーコン たまご どうじゅう	牛乳	にんじん にら ごまつな かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ キムチ	キャベツ コーン	米 さとう チョコレート かたくり粉 ホットケーキミックス	油 ごま油 バター	781 26.9 25.7		