

10
月きゅう しょく
給食だよりR3年10月号
株洲市学校給食
飯田共同調理場

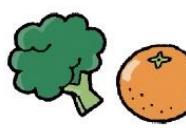
「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つたりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようしましょう。



今月の給食目標

食べもののはたらきを知ろう

し
知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 <p>多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など</p>	 <p>多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など</p>	 <p>多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など</p>	 <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など</p>	 <p>多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど</p>



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

あさ
朝ごはんを
食べてから
とうこう
登校しよう



じぶん あさ
自分で朝ごはんをつくってみよう！

材料：食パン1枚（4つくらいにちぎる）、

☆牛乳100cc、☆さとう大さじ1、☆たまご1個

① おおきめのマグカップに☆の材料をすべて入れる

② ふわっとラップをかけ、レンジで600w、1分30秒

温める※千しブドウなどをいれると鉄分アップ！

フレンチトースト



10月

よていこんだて



月	火	水	木	金
【食】…食のおおくらざらえ ○…○○の日 ■…食の記念日 ◇…特別献立 ☆…アレルギー対応日	アンケート結果のなつかしメニューがはいります！ ○○の部分に珠洲産の野菜が入る日です 食のいろいろな記念日 ハロウイン給食 ☆…アレルギー対応日			1日トンカツの日 ごはん 牛乳 ■とんかつ コールスローサラダ 大根とあさりのすまし汁
	-栄養表示- エネルギー(工:kcal) タンパク質(タ:g) 脂質(脂:g) 食塩(塩:g)			工 695 kcal タ 24 g 脂 28 g 塩 3 g
4日 いわしの日	5日	6日	7日	8日 ○○の日
ごはん 牛乳 ■いわしフライ ちくわとひじきの炒り豆腐 ☆にらたまみそ汁	ルーローはん 牛乳 カリポリサラダ 干ししいたけのスープ	ごはん 牛乳 キャベツのごま酢和え 豆腐のちゅうか煮	ごはん 牛乳 和風きのこハンバーグ マカロニサラダ キャベツ・油揚げのみそ汁	○【食】さつまいもごはん 牛乳 豚肉のやさい炒め 小松菜のすまし汁 10月はさつまいもの日
工 700 kcal タ 26 g 脂 26 g 塩 2 g	工 645 kcal タ 26 g 脂 17 g 塩 2 g	工 601 kcal タ 23 g 脂 16 g 塩 2 g	工 745 kcal タ 27 g 脂 24 g 塩 3 g	工 559 kcal タ 23 g 脂 12 g 塩 2 g
11日	12日 目にいい給食	13日	14日	15日【食の大蔵ざらえ】
ごはん 牛乳 蒸し餃子 おかか和え ☆クッパ	■キャロットピラフ 牛乳 ■ひじきのサラダ ■かばちゃとベーコンのスープ	ごはん 牛乳 サケのみそ焼き キャベツとキュウリの浅漬け なめこと大根のみそ汁	ごはん 牛乳 筑前煮(ちくぜんに) 納豆汁 型抜きチーズ	☆【食】きなこ揚げパン 牛乳 とりだんごのスープ フルーツゼリー
工 660 kcal タ 28 g 脂 20 g 塩 2 g	工 625 kcal タ 22 g 脂 17 g 塩 3 g	工 576 kcal タ 28 g 脂 14 g 塩 2 g	工 680 kcal タ 29 g 脂 22 g 塩 3 g	工 652 kcal タ 23 g 脂 22 g 塩 2 g
18日	19日『食育の日』	20日	21日	22日【食の大蔵ざらえ】
ビビンバ 牛乳 わかめスープ オレンジ	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き やたら漬け けんちん汁	ごはん 牛乳 切干大根の和えもの とり野菜	ごはん 牛乳 ひじきのマリネ 洋風おでん こんぶふりかけ	【食】お赤飯(おせきはん) 牛乳 ししゃもフライ 磯香和え みそ汁
工 677 kcal タ 26 g 脂 21 g 塩 2 g	工 668 kcal タ 25 g 脂 19 g 塩 3 g	工 630 kcal タ 26 g 脂 19 g 塩 2 g	工 715 kcal タ 25 g 脂 27 g 塩 3 g	工 619 kcal タ 27 g 脂 18 g 塩 2 g
25日	26日	27日	28日【食の大蔵ざらえ】	29日△ハロウイン給食
ごはん 牛乳 とり肉とさつまいもの甘酢炒め えのきとわかめのみそ汁 りんご	ごはん 牛乳 肉と厚揚げのみそ炒め きのこのすまし汁	わかめごはん(小) 牛乳 しめじ和え みそラーメン	ご飯 牛乳 磯辺とり天 ごま和え 【食】のつぺい汁	森のきのこカレー 牛乳 枝豆コーンサラダ △ハロウインカップケーキ
工 768 kcal タ 32 g 脂 21 g 塩 2 g	工 707 kcal タ 26 g 脂 15 g 塩 4 g	工 696 kcal タ 32 g 脂 20 g 塩 2 g	工 859 kcal タ 27 g 脂 25 g 塩 4 g	工 678 kcal タ 26 g 脂 20 g 塩 2 g

「食の大蔵ざらえ」エピソード紹介

「揚げパン」

厚めの食パンをあげたもの。甘くておいしかったらしい。
給食に揚げパンが出たときは嬉しかった（飯田小）

「お赤飯」 お祭りのときに食べた（飯田小）

「さつまいもご飯」

自分が子供の頃、日常の食事にも出ていた（直小）

「のつぺい汁」 日常やお正月やお祭りの日（若山小）

Q. 好き嫌いをしないこと
が大切なのはなぜ？

A. にがて 苦手な食べ物の中にも大切
たるものなかに なめらか
たいせつ な栄養素が含まれています。
えいよう たいい せつ
栄養素は体内でさまざまな働きがあります。
えいよう たいい せつ
好きなものだけ食べていては、
えいよう かたよ
栄養が偏ってし
まうこともある
にがて たいい せつ
ので、苦手なものも食べられる
にがて たいい せつ
ようにがんばりましょ。

