



し ご だい えい よう そ はたら 知っていますか？ 五大栄養素の働き

し ご だい えい よう そ はたら 知っていますか？ 五大栄養素の働き

たん すい か ぶつ 炭水化物	し しつ 脂質	たんぱく質	む さ し つ 無機質	ビタミン
 <p>おお ふく しょくひん 多く含む食品 ごめ 米、パン、 めん、いも、 さとう 砂糖など</p>	 <p>おお ふく しょくひん 多く含む食品 あぶら 油、バター、 マヨネーズ など</p>	 <p>おお ふく しょくひん 多く含む食品 さかな 魚、肉、卵、 まめ 豆・豆製品 など</p>	 <p>おお ふく しょくひん 多く含む食品 ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品、 こさかな 小魚、海藻 など</p>	 <p>おお ふく しょくひん 多く含む食品 やさい 野菜、果物、 きのこなど</p>



きのこにはどんな種類があるか、
調べてみましょう。

あき たの つき み ぎょう じ 秋を楽しむ お月見の行事

あつ やわ あき けはい かん
ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってき
ました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える
季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15
日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞す
るお月見の行事が行られてきました。ちょうどこの時期に
里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「き
ぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、
別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど
後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせて
お月見をすると縁起が良いとされています。

ねん じゅうご や がつむい か
2025年の十五夜は 10月6日、
じゅうさん や がつふつか
十三夜は 11月2日です。



10月10日は「目の愛護デー」!

エー ふく しょくひん ビタミンAを含む食品を いしき 意識してとろう！



エー あぶら いっしょ
ビタミンAは油と一緒に
きゅううしゅう
ると吸収がよくなります。

10月 学校給食献立表

飯田共同調理場(小学生)

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他		たんぱく質	脂質	
1	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き キャベツのソテー かぼちゃのシチュー	鶏肉 ベーコン 大豆 豆乳	牛乳	かぼちゃ プロッコリー にんじん	オレンジ キャベツ たまねぎ グリンピース	米 じゃがいも 米粉	バター サラダ油	781 Kcal
2	木	キムタク チャーハン	牛乳	キャベツの中華サラダ とろみわかめスープ	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	グリーンピース 白菜 大根 きゅうり えのき コーン ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	31 g 27 g 1.5 g 2.3 g
3	金	白ごはん	牛乳	肉野菜炒め 珠洲産さつまいもの大学芋 ごぼうとしめじのみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう ねぎ	米 片栗粉 ●さつまいも 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま	767 Kcal 23 g 20 g 1.6 g
6	月	白ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ 里芋の煮物 お月見かまぼこのすまし汁 お月見大福 お月見給食	かまぼこ 豆乳	牛乳 こんぶ	いんげん にんじん 小松菜 かぼちゃ	しめじ ねぎ	米 米粉 里芋 こんにゃく 砂糖	揚げ油 パン粉	748 Kcal 19 g 19 g 1.9 g
7	火	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 キャベツ煮びたし わかめとしめじのみそ汁	さば 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ ねぎ	米 砂糖		648 Kcal 26 g 22 g 2.1 g
8	水	白ごはん	牛乳	春雨サラダ マーポー豆腐	ハム 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	さやうり キャベツ もやし コーン たけのこ たまねぎ ねぎ 干しいたけ	米 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま サラダ油	687 Kcal 26 g 22 g 2.1 g
9	木	白ごはん	牛乳	磯辺とり天 キャベツとちくわの梅和え はうれん草と油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 あおのり	プロッコリー にんじん はうれん草	キャベツ 梅 ごぼう たまねぎ	米 米粉 砂糖 小麦粉	揚げ油	663 Kcal 29 g 18 g 2.1 g
10	金	麦ごはん	牛乳	ポークピーンズカレー 小松菜とにんじんの和え物 ブルーベリーゼリー 目の愛護デー	豚肉 大豆 ひよこ豆 白いねぎ ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	758 Kcal 24 g 21 g 2.6 g
14	火	白ごはん	牛乳	アジフライ 磯香和え じゃがいもと大根のみそ汁 正院小振替休業日	あじ 油揚げ	牛乳 いわのり	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	揚げ油	682 Kcal 23 g 20 g 1.7 g
15	水	タコライス	牛乳	キャベツのコンソメスープ みかんゼリー	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん プロッコリー ビーマン	コーン たまねぎ マッシュルーム さやうり キャベツ たまねぎ ねぎ みかん	米 大麦	サラダ油	725 Kcal 26 g 22 g 2.2 g
16	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 紅白なます のべい汁 上戸小選足	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	ごま	669 Kcal 26 g 22 g 1.8 g
17	金	白ごはん	牛乳	和風きのこハンバーグ チンゲン菜のコンソメスープ 直小選足	鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	えのき 干しいたけ たまねぎ もやし	米 砂糖 片栗粉		556 Kcal 20 g 16 g 1.8 g
20	月	白ごはん	牛乳	小籠包 切干大根の中華サラダ 小松菜の中華スープ	豚肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 たけのこ きゅうり コーン しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ ねぎ	米 春雨	ごま油 ごま	614 Kcal 18 g 12 g 1.6 g
21	火	白ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン 三色ナムル 干しいたけのスープ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 はうれん草	しょうが もやし きくらげ 干しいたけ	米 片栗粉 米粉 砂糖	揚げ油 ごま油	662 Kcal 30 g 20 g 1.6 g
22	水	白ごはん	牛乳	肉だんご たくあん和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ 豆腐 鶏肉 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ りんご たまねぎ	米 じゃがいも 小麦粉	ごま油 ごま	613 Kcal 20 g 17 g 2.2 g
23	木	白ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ 珠洲産さつまいものサラダ 珠洲産わかめと豆腐のみそ汁 りんご 直小給食試食会	さば ハム 豆腐	牛乳 ●わかめ	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ ねぎ りんご	米 片栗粉	揚げ油 ●さつまいも	695 Kcal 28 g 27 g 2.0 g
24	金	白ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 海鮮フタンスープ	豚肉 厚揚げ 豆腐 魚肉すり身	牛乳	にんじん ビーマン チンゲン菜	たけのこ キャベツ もやし きくらげ コーン ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	689 Kcal 28 g 21 g 1.9 g
27	月	白ごはん	牛乳	栗コロッケ 大根とハムのサラダ えのきと油揚げのみそ汁 大谷小振替休業日	ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 大根 枝豆 コーン えのき	揚げ油 砂糖 オリーブオイル じゃがいも 栗 パン粉 小麦粉	オーブン オリーブオイル じゃがいも 栗 パン粉	682 Kcal 18 g 21 g 1.3 g	
28	火	白ごはん	牛乳	キャベツとツナの酢の物 肉じゃが	ツナ 厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	715 Kcal 29 g 22 g 2.5 g
29	水	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き いんげんのこま和え 豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん いんげん ビーマン	しょうが たまねぎ キャベツ なめこ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	588 Kcal 24 g 15 g 1.7 g
10/30は読書週間に合わせて、図書とのコラボ給食です。 「おいしそうなしきくま」「パンしろくま」にちなんだ給食です。お楽しみに♪											
30	木	コッペパン	牛乳	ナポリタン 野菜たっぷりトマト りんごジャム 図書給食	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン トマト プロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ しめじ りんご	コッペパン スパゲッティ バター じゃがいも	オリーブオイル	917 Kcal 17 g 19 g 3.9 g
31	金	白ごはん	牛乳	チーズハンバーグ ハロウィンサラダ キャベツとベーコンのスープ かぼちゃプリン ハロウィン給食	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん プロッコリー	しめじ コーン グリンピース たまねぎ 紫キャベツ キャベツ	米 砂糖 米粉	オリーブオイル	728 Kcal 25 g 24 g 2.3 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

●は、珠洲産の食材を使用する予定です。

今月の平均値	691	24	20	2.0
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

10/3(金)・23(木)地産地消給食
珠洲産のさつまいも、わかめを使用します。
地元の食材を味わいましょう。

