



給食だより

10月号

白山市立河内小学校

空が高く澄みわたり、過ごしやすい季節になりました。秋は、「実りの秋」といわれ、さまざまな食べ物が旬を迎えます。おいしい新米も出回ります。給食では、10月中に新米に変わります。

主食としてのごはんのよさを見直しましょう

お米には、どんな栄養があるの？

米には、体や脳を動かすためのエネルギーのもととなる炭水化物が豊富です。そのほか、たんぱく質やビタミン、食物せんいがバランスよく含まれています。



主食としてのお米

米は、日本人の主食として欠かせない食べ物です。



多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。日本の食文化を作ってきた米を大切にしたいですね。

日本型食生活の良さを見直してみよう！

ごはんを中心として、主菜（肉、魚、卵などのおかず）、副菜（野菜、芋、海そうなどのおかず）、汁物（みそ汁など）を組み合わせた日本型食生活はたんぱく質や脂肪のとりすぎを防ぎ、栄養バランスの良い健康的な食事です。おかず中心の食事にならないよう、ごはんをしっかり食べましょう。



楽しみながら家庭でも食品ロス削減



10月は食品ロス削減月間です。直接関係なさそうだけど、実は食品ロス削減に大きくつながる行動があります。ぜひ実践してみてください。

旬の食べ物を 使う



旬とはその食材がよくとれ、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。その時期にしか食べられないものもあり、食から季節を感じ、貴重な食材を大切に味わいましょう。



家族と一緒に 料理をする



料理を作ってみると食べ物への見方が変わります。材料や味つけ、量の加減も自由になるので楽しみがわきます。出来立てを味わうと、よりおいしさも増しますね。ぜひ、親子で料理作りを楽しんでみてください。苦手な食材も食べられるようになるかもしれません。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるように事前にチェックしてから買い物に出かけましょう。また、加工食品の消費期限と賞味期限を区別し期限内で食べきましょう。買い物をする時は「てまえどり」を心がけ、食べきれそうなものは日付の新しさにこだわらず購入しましょう。

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギーたんぱく質			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる	脂質	糖質
2	月	鉄骨ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ	さつまいものサラダ	大根と厚揚げのみそ汁	あさり 牛乳 とり肉 みそ わかめ あつあげ 大豆ペースト	にんじん しょうが こまつな きゅうり だいこん	米 麦 はちみつ ごま * 卵 たかひねり さとう * 卵 たかひねり さとう マヨネーズ さつまいも	648 Kcal 27 g 24 g	脂質 糖質 塩分	行事食等
3	火	白ごはん	牛乳	ギョーザ	バンサンスー	マーボー豆腐	ギョーザ ハム 牛乳 大豆ミート ぶた肉 たまご 赤だしみそ もめんどうふ	にんじん きゅうり にんにく たけのこ しょうが たまねぎ	米 さとう ごま油 はるさめ あぶら さとう かたくり粉	668 Kcal 28 g 23 g		
4	水	白ごはん	牛乳	ツナの手作りキッシュ	キャベツとハムのサラダ	ミネストローネ	ツナ 牛乳 たまご チーズ ハム ぶた肉	ほうれんそう にんにく にんじん たまねぎ トマト(缶) エリンギ キャベツ	米 あぶら じゃがいも 生クリーム ひよこ豆 オリーブ油 さとう	658 Kcal 28 g 22 g		
5	木	白ごはん	牛乳	とび魚フライ	ゆかりあえ	じゃがいもと車麩の煮もの	とびうお 牛乳 牛 牛乳 さつまあげ	にんじん キャベツ いんげん きゅうり ゆかり粉 たまねぎ こんにゃく	米 さとう あぶら てんぷら粉 パン粉 くるまふ じゃがいも	629 Kcal 26 g 16 g		
6	金	中華おこわ	牛乳	ひじきサラダ	豆腐とたまごのスープ		やきふた 牛乳 たまご ひじき とり肉 ハム とうふ	にんじん こんにゃく こまつな きゅうり しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 あぶら もち米 ごまあぶら さとう マヨネーズ かたくり粉 ごま	603 Kcal 25 g 23 g		
9	月	スポーツの日 								Kcal g g スポーツの日		
10	火	白ごはん	牛乳	焼き肉炒め	ワンタンスープ	ブルーベリーカップケーキ	牛肉 牛乳 ぶた肉 とうにゅう	にんじん にんにく ピーマン しょうが たまねぎ エリンギ	米 かたくり粉 あぶら * ホットケーキミックス フルーベリージャム ワンタン さとう	725 Kcal 26 g 22 g		目の保護デー
11	水	白ごはん	牛乳	とり肉の味噌マヨネーズやき	野菜のピリ辛あえ	沢煮わん	とり肉 牛乳 みそ ヨーグルト ぶた肉 チーズ	たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ にんじん きゅうり みつば にんにく こんにゃく えのきたけ	米 マヨネーズ さとう ごま油	608 Kcal 31 g 21 g		
12	木	白ごはん	牛乳	ハニーマスタードサラダ	ミートボールシチュー	りんご	ぶた肉 牛乳 牛肉 大豆ミート	ブロッコリー にんにく パプリカ パセリ にんじん たまねぎ トマト(缶) レモン	米 小麦粉 オリーブ油 はちみつ あぶら かたくり粉 バター じゃがいも	683 Kcal 22 g 23 g		
13	金	秋の吹き寄せごはん	牛乳	鯉の塩焼き	昆布あえ	白ねぎのかきたま汁	うすあげ 牛乳 さけ とり肉 こんぶ たまご とうふ	にんじん しめじ えだまめ キャベツ ねぎ	米 もち米 あぶら さとう ごま油 かたくり粉	634 Kcal 34 g 22 g		白山ゆめみんぎョパーク朝食
16	月	麦ごはん	牛乳	ピピンバ	わかめスープ	大学芋	牛肉 牛乳 たまご わかめ とり肉 あさり	こまつな にんにく にんじん きりぼしだいこん チンゲンサイ もやし たまねぎ	米 麦 あぶら さとう 水あめ さつまいも ごま油 かたくり粉	671 Kcal 23 g 22 g		
17	火	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ	にんじんのきんぴら	白菜のみそしる	とり肉 牛乳 ぶた肉 ひじき もめんどうふ ちくわ みそ	にんじん たまねぎ いんげん えだまめ しょうが ごぼう	米 さとう あぶら パン粉 ごま油 かたくり粉 ごま	599 Kcal 30 g 17 g		
18	水	きなこ揚げパン	牛乳	大根サラダ	ポークビーンズ	ヨーグルト	きな粉 牛乳 ツナ ヨーグルト ぶた肉 大豆	ブロッコリー だいこん にんじん トマト(缶) たまねぎ パセリ にんにく	コッパパン あぶら さとう オリーブ油 じゃがいも	649 Kcal 29 g 24 g		
19	木	バス遠足 								Kcal g g バス遠足		
旅する給食・・・「藤枝市」白山市と親善友好都市になって今年で40周年です。藤枝市では、お茶やみかん干ししいたげがとれます。給食では、お茶を使った天ぷらとみかんをいただきます。												
20	金	白ごはん	牛乳	ちくわの抹茶天ぷら	おかか和え	かやくうどん	ちくわ 牛乳 かつおぶし うすあげ かまぼこ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 あぶら てんぷら粉 さとう うどん	634 Kcal 22 g 16 g		旅する給食
絵本の料理・・・「おふろはいり隊」カレーのおふろ、みそ汁のおふろ、グラタンのおふろなど、にんじん、じゃがいも、たまねぎの「おふろはいり隊」がおいしいおふろを紹介しています。												
23	月	白ごはん	牛乳	エビグラタン	ミニトマト	コンソメスープのおふろはいり隊	えび 牛乳 ベーコン チーズ とり肉	ブロッコリー にんにく ミニトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ だいこん	米 パン粉 あぶら 米粉 バター マカロニ オリーブ油 じゃがいも	640 Kcal 27 g 18 g		おはなしからとけだしたりより
24	火	白ごはん	牛乳	豚肉のバター醤油ソース	ブロッコリーとれんこんのタルタルサラダ	なめこのみそ汁	ぶた肉 牛乳 ハム とうふ たまご みそ 大豆ペースト	ブロッコリー れんこん にんじん コーン こまつな たまねぎ なめこ	米 かたくり粉 バター 米粉 小麦粉 マヨネーズ 水あめ あぶら さとう	669 Kcal 29 g 26 g		
25	水	白ごはん	牛乳	酢豚	ごぼうと白菜のスープ	フルーツ杏仁プリン	ぶた肉 牛乳 とり肉	にんじん しょうが ピーマン たまねぎ たけのこ はくさい 干しいたけ ねぎ	米 さとう あぶら かたくり粉 ごま油 じゃがいも あんりんプリン	660 Kcal 24 g 20 g		
26	木	白ごはん	牛乳	ししゃものいそべ揚げ	たくあんあえ	とりやさい汁	とり肉 みそ 牛乳 あつあげ ししゃも もめんどうふ 青のり粉 大豆ペースト	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たくあん にんにく えのきたけ ねぎ	米 あぶら てんぷら粉 ごま マロニー ごま油	612 Kcal 27 g 22 g		
27	金	麦ご飯	牛乳	きのこカレー	フルーツミルクゼリー		牛肉 牛乳 チーズ	にんじん にんにく トマト(缶) しょうが たまねぎ しめじ	米 麦 あぶら じゃがいも バター 小麦粉 カレールー ミルクゼリー	751 Kcal 21 g 23 g		
30	月	白ごはん	牛乳	サバのソース煮	あちゃらづけ	みそけんちん汁	さば 牛乳 もめんどうふ とり肉 みそ	にんじん しょうが きりぼしだいこん きゅうり れんこん ごぼう	米 さとう あぶら さとう ごま油	667 Kcal 29 g 26 g		
31	火	トースト	牛乳	ハムカツ	コールスローサラダ	かぼちゃのポタージュ	ハム 牛乳 とり肉	にんじん キャベツ かぼちゃ きゅうり パセリ コーン たまねぎ	食パン 米粉 あぶら てんぷら粉 マヨネーズ パン粉 バター さとう 生クリーム	653 Kcal 26 g 27 g		ハロウィン 塩分相当量 月平均 2.4g

※ 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、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。