



白山市立河内小学校

あお そら 青い空、さわやかに吹き渡る秋風が心地よいですね。
 げいじゅつ あき 芸術の秋、どくしょ あき 読書の秋、あき しぜん めぐ 自然の恵みに感謝して、あき みかく たの 秋の味覚を楽しみましょう！

栄養バランスを考えて食べよう!!

わたし たちは食べることで生きるために必要な食べ物（栄養素）を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内ではたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。

3つのグループの食品が食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスをととのえることができます。

10月の給食目標

えいようについて

かんがえよう



丈夫な体!

(おもに体をつくる)

たんぱく質



魚、肉、卵、豆、
豆製品など

無機質 (カルシウム・鉄)



牛乳、乳製品、
小魚、海そうなど

元気でニコニコ!

(おもに体の調子を整える)

ビタミン

ビタミンA (カロテン)



色のこい野菜

ビタミンC など



その他の野菜、
きのこ類、果物

パワーアップ!

(おもにエネルギーになる)

炭水化物 (糖質)



米、パン、めん類、
いも類など

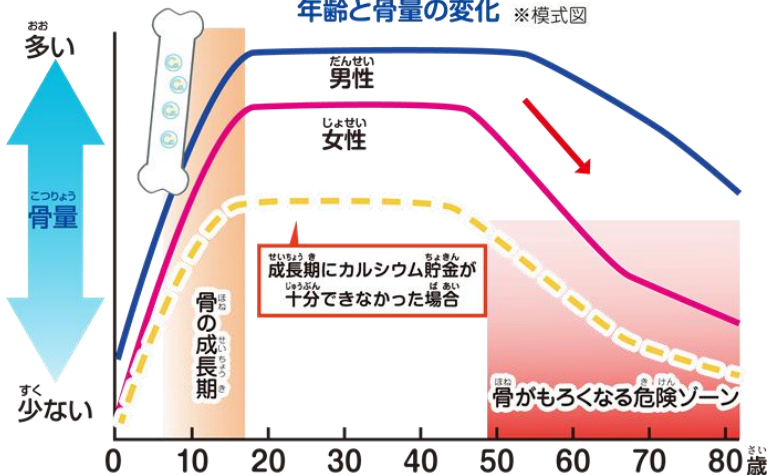
脂質



油、バター、
マヨネーズなど

骨を丈夫にしましょう!

年齢と骨量の変化 ※模式図



みなさんの体の中には、一体いくつくらいの骨があると思いますか？ 人によって多少違いますが、ふつう206個だそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。成長期のこの時期は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な期間です。



骨の成長期に、カルシウムを
しっかりととりましょう!

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	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	行事食等
1	水	白ごはん	豚肉のバーベキューソース ごま和え すいとん汁	牛乳			ぶた肉 うすあげ きぬごしどうふ とり肉	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	えのきたけ はくさい ねぎ	米 さとう しらたま粉	ごま	659 Kcal 29 g 22 g
2	木	白ごはん	魚の石垣フライ 昆布和え めった汁	牛乳			ホキ かつおぶし ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごぼう だいこん ねぎ	米 てんぷら粉 パン粉 さつまいも	ごま 油	620 Kcal 26 g 18 g
3	金	ケチャップ ライス	オムライス クラムチャウダー	牛乳			とり肉 たまご ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ		米 麦 米粉 さとう じゃがいも	バター 油	649 Kcal 28 g 22 g
6	月	白ごはん	月見ハンバーグ フライドポテト ワンタンスープ お月見デザート ちくわチーズ天ぷら 海苔のナムル 韓国風肉じゃが	牛乳			牛肉 とり肉 大豆ミート うずらたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ		米 さとう 油 じゃがいも パン粉 ワンタン デザート		713 Kcal 27 g 25 g お月見献立
7	火	白ごはん		牛乳			ちくわ ぶた肉	牛乳 チーズ のり	にんじん にら	きゅうり たまねぎ りょうとうもやし にんにく ねぎ	米 てんぷら粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	634 Kcal 24 g 21 g	
8	水	白ごはん	ぎょうざ ブロッコリーのごましお和え おうさまのしょうゆラーメン	牛乳			ぶた肉 なるとう うずらたまご ぎょうざ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ しょうが にんにく	りょうとうもやし	米 ラーメン さとう 油	ごま油 ごま	629 Kcal 24 g 20 g お昼からとびだした！料理
9	木	きなこ 揚げパン	ツナサラダ 秋のシチュー	牛乳			きなこと ツナ とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ぶなしめじ エリンギ	コッペパン さとう さつまいも 米粉	オリーブ油 バター	603 Kcal 25 g 25 g
10	金	白ごはん	さばのソース煮 ごま酢和え かき玉汁	牛乳			さば きぬごしどうふ たまご ふかし	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ	たまねぎ	米 さとう かたくり粉	ごま	606 Kcal 29 g 22 g 目の愛護デー
13	月	スポーツの日												
14	火	白ごはん	オレンジチキン ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳			とり肉 あつあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン	きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 はちみつ かたくり粉 卵なしマヨネーズ ママレードジャム	油 バター	667 Kcal 24 g 28 g
15	水	麦ごはん	中華どん 大学いも	牛乳			ぶた肉 うずらたまご いか ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい しょうが ねぎ たまねぎ	たけのこ 干しいたけ にんにく	米 麦 さとう 水あめ かたくり粉 さつまいも	ごま油 ごま	693 Kcal 23 g 26 g
16	木	白ごはん	あごフライ 磯香和え 松江おどん	牛乳			とびうお うすあげ 牛肉 ちぎりあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん こんにやく ねぎ		米 さとう 油 てんぷら粉 パン粉 うどん じゃがいも	ごま	634 Kcal 25 g 18 g 世界のジョバーク給食
17	金	バス遠足												
20	月	麦ごはん	森のきのこカレー フルーツミルクゼリー	牛乳			ぶた肉 あつあげ チーズ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん ぶなしめじ	マッシュルーム エリンギ きんぴら パイン缶 もも缶	米 麦 油 じゃがいも バター カレールウ ミルクゼリー		728 Kcal 21 g 22 g
21	火	中華おこわ	パンパンジーサラダ 水ギョーザ みかん	牛乳			ぶた肉 とり肉 水ギョーザ	牛乳	にんじん	干しいたけ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	えだまめ キャベツ りょうとうもやし みかん	米 もち米 さとう ごま油 ごま		609 Kcal 26 g 16 g
22	水	ガーリック トースト	豆腐のサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	牛乳			とうふ ぶた肉 ベーコン	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	しょうが	食パン さとう じゃがいも ひよこ豆	バター オリーブ油 ごま油 生クリーム	632 Kcal 24 g 27 g
23	木	白ごはん	大豆と彩り野菜のごまからめ 車麩のたまごとじ りんご	牛乳			だいず ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん	コーン えだまめ たまねぎ 干しいたけ	たけのこ りんご	米 かたくり粉 さとう くるまふ	油 ごま	658 Kcal 26 g 23 g
24	金	白ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 即席漬け 白山ねぎのいも煮	牛乳			牛肉 あつあげ	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ こんにやく	だいこん まいたけ	米 てんぷら粉 さとう さといも	油 ごま	597 Kcal 23 g 22 g めぐみん給食(ねぎ)
27	月	白ごはん	ぶた肉のくわ焼き 青菜のチーズおかか和え 大根のみそ汁	牛乳			ぶた肉 みそ あつあげ かつおぶし	牛乳 チーズ わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん	ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう 水あめ	油	655 Kcal 26 g 27 g
28	火	麦ごはん	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	牛乳			牛肉	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ コーン		米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	ハヤシルー バター 油	706 Kcal 22 g 26 g
29	水	ふきよせ ごはん	鮭の稚魚焼き 切り干し大根のゴマネーズサラダ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳			うすあげ さけ ロースハム	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ぶなしめじ えだまめ 切り干し大根 きゅうり	コーン なめこ たまねぎ ねぎ	米 もち米 さつまいも ごま	油 卵なしマヨネーズ	621 Kcal 28 g 23 g
30	木	麦ごはん	フライドチキン ミニトマト スープカレー	牛乳			とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	ミニトマト にんじん トマト さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	コーン	米 麦 米粉 かたくり粉 じゃがいも	油 カレールウ	680 Kcal 27 g 26 g
31	金	白ごはん	焼き肉炒め わかめスープ かぼちゃのカップケーキ	牛乳			牛肉 とり肉 きぬごしどうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	キャベツ えのきたけ ねぎ	米 さとう 油 かたくり粉 バター チョコレート		726 Kcal 28 g 24 g ハロウィン

※ 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

食塩量10月
平均2.2g