



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保っ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異なるため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



今月の給食目標

食べものののはたらきを知ろう

捨てちゃうの？



10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう。

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
 おお 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 おお 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 おお 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 おお 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 おお 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロチノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。



ビタミンA を多く含む

レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む

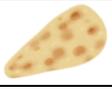
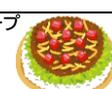
ほうれん草 ブロccoli

β-カロテン を多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ パプリカ

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	動物	主菜 副菜 汁物 その他	たんぱく質				脂質	食塩相当量		
1	火	中華丼	牛乳	切干天根の中華サラダ 小松菜の中華スープ	豚肉 いか 豆腐	牛乳	にんじん しょうが はくさい 小松菜 <small>たまねぎ しめじ きんぴら たけのこ グリンピース ねぎ ゆず大根 きゅうり キヤバツ</small>	米 白麦 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	592 25 15 1.6	Kcal g g g	
2	水	白ごはん	牛乳	栗コロッケ いしる Lemon サラダ えのきと油揚げのみそ汁	大豆 ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん キャバツ きゅうり えのき たまねぎ	米 砂糖	揚げ油 オリーブオイル	695 20 22 1.7	Kcal g g g	
3	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 紅白なます のっぺい汁	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	ごま	669 26 22 1.8	Kcal g g g	
4	金	ナン	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト 	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース しょうが にんにく <small>ゆず 大根 揚げ豆腐 味噌</small>	ナン じゃがいも はちみつ 砂糖 ナタデココ	760 31 28 3.7	Kcal g g g	
7	月	白ごはん	牛乳	和風さのこハンバーグ チンゲン菜のコンソメスープ 正院小振替休業日	豚肉 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	559 20 16 2.3	Kcal g g g	
8	火	白ごはん	牛乳	アジフライ キャバツ煮びたし じゃがいもと大根のみそ汁	油揚げ アジ	牛乳	にんじん キャバツ しめじ 大根 ねぎ	米 砂糖	揚げ油 じゃがいも	714 24 22 1.8	Kcal g g g	
9	水	タコライス	牛乳	キャバツのコンソメスープ みかんゼリー 	豚肉 鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ コーン ピーマン マッシュルーム にんにく きゅうり キャバツ ねぎ みかん	米 白麦 砂糖	サラダ油	725 26 22 2.4	Kcal g g g	
10	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き キャバツのソテー 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 ブロッコリー にんじん	キャバツ オレンジ たまねぎ コーン グリーンピース 干しいたけ	米 じゃがいも サラダ油 米粉	768 31 26 1.5	Kcal g g g	
11	金	白ごはん	牛乳	大学芋 とり野菜 ひじきふりかけ 	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ 白菜 もやし えのき ねぎ にんにく	米 砂糖 さつまいも しらたき	サラダ油 ごま	751 23 18 2.0	Kcal g g g	
15	火	白ごはん	牛乳	小籠包 もやし中華炒め 豆腐の中華スープ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	もやし たけのこ きくらげ しょうが しめじ たまねぎ ねぎ ししいたけ	米 小麦粉 ごま油 ごま	644 21 13 1.3	Kcal g g g	
16	水	白ごはん	牛乳	磯辺とり天 キャバツとちくわの梅肉和え 里芋と大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 あおのり	ブロッコリー にんじん ほうれん草 ねぎ	キャバツ 梅干し 大根 砂糖 里芋	米 米粉 てんぷら粉 砂糖	677 30 28 2.1	Kcal g g g	
17	木	コッパン	牛乳	ナポリタン 野菜たっぷりポトフ	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト コーン しめじ ブロッコリー キャバツ	たまねぎ マッシュルーム コーン しめじ キャバツ	パン オリーブオイル スパゲッティ バター じゃがいも	615 24 22 2.9	Kcal g g g	
18	金	わかめごはん	牛乳	さばのみそ煮 珠洲産ブロッコリーの炒め物  栄養たっぷりみそ汁 ブルーベリーゼリー 大谷小中7年生考案	さば ベーコン 油揚げ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	大根 干しいたけ ねぎ	米 白麦	703 26 25 2.4	Kcal g g g	
21	月	白ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 海鮮ワンタンスープ 直小振替休業日	豚肉 厚揚げ	牛乳 魚肉すり身	にんじん ピーマン チンゲン菜	たけのこ たまねぎ キャバツ もやし きくらげ コーン ねぎ	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	689 28 21 1.9	Kcal g g g
22	火	キムタク チャーハン	牛乳	キャバツの中華サラダ とろみわかめスープ 	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん グリンピース たまねぎ 白菜 大根 キャバツ きゅうり えのき コーン	米 白麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	617 25 18 2.3	Kcal g g g	
23	水	白ごはん	牛乳	さけのみそ焼き かじめの煮物 豚汁 オレンジ 直小給食試食会	さけ さつま揚げ 油揚げ 豚肉	牛乳 かじめ	にんじん いんげん	ごぼう 大根 しめじ えのき ねぎ オレンジ	米 砂糖 こんにやく 里芋	サラダ油	693 31 21 2.1	Kcal g g g
24	木	白ごはん	牛乳	ちくわのチーズ揚げ いんげんのごま和え 豆腐のすまし汁	ちくわ 豆腐	牛乳 チーズ わかめ こんが	いんげん にんじん	キャバツ なめこ たまねぎ	米 てんぷら粉 砂糖	揚げ油 ごま	612 22 17 2.1	Kcal g g g
25	金	白ごはん	牛乳	キャバツとツナの酢の物 柳川風煮 飯田小・大谷小中遠足	豚肉 卵 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	キャバツ きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 車麩	じゃがいも ごま	669 29 20 2.5	Kcal g g g
28	月	白ごはん	牛乳	春雨サラダ マーボー豆腐	ハム 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	キャバツ 干しいたけ きゅうり コーン たけのこ たまねぎ もやし ねぎ	米 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま サラダ油	685 26 22 2.1	Kcal g g g
29	火	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 三色ナムル  わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが もやし きくらげ えのき 干しいたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま ごま油	670 30 22 1.8	Kcal g g g
30	水	白ごはん	牛乳	チーズハンバーグ ハロウィンサラダ キャバ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 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	しめじ コーン グリーンピース たまねぎ キャバツ コーン キャバツ	米 砂糖	オリーブオイル	713 25 24 1.8	Kcal g g g
31	木	みそ豚丼	牛乳	きゅうりとかまぼこの酢の物 なめこ大根のみそ汁	豚肉 油揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり なめこ キャバツ 大根	米 白麦 こんにやく 砂糖 片栗粉	サラダ油	629 28 19 2.2	Kcal g g 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。

10/18(金)の給食は、大谷小中の7年生が家庭科の授業で考えた献立です。

地元の食材を取り入れた栄養満点の献立です。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	675	26	2.2
栄養基準量	650	21~32	14~21
			2未満