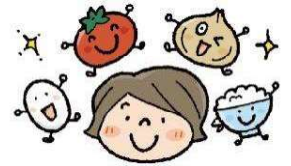




「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



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「カロテノイド」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	飲物	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	切干大根の中華サラダ 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	米 白麦 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	592 Kcal	25 g	15 g	1.6 g	
2	水	白ごはん	牛乳	栗コロッケ いしるレモンサラダ 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 Kcal	20 g	22 g	1.7 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 片栗粉 里芋 こんにやく	ごま	669 Kcal	26 g	22 g	1.8 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 リゾ 糖 片栗粉 卵	ナン じゃがいも はちみつ 砂糖 ナタデココ	サラダ油	760 Kcal	31 g	28 g	3.7 g
7	月	白ごはん	牛乳	和風しのごハンバーグ 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	米 砂糖 片栗粉		559 Kcal	20 g	16 g	2.3 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	714 Kcal	24 g	22 g	1.8 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 ピーマン ブロッコリー	米 白麦 砂糖	サラダ油	725 Kcal	26 g	22 g	2.4 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 米粉	バター サラダ油	768 Kcal	31 g	26 g	1.5 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 Kcal	23 g	18 g	2.0 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	米 小麦粉 こんにやく 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	644 Kcal	21 g	13 g	1.3 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 梅干し ほうれん草 大根 ねぎ	米 キャバツ 米粉 てんぷら粉 砂糖 里芋	揚げ油	677 Kcal	30 g	28 g	2.1 g	
17	木	コッパパン	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 ブロッコリー	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	615 Kcal	24 g	22 g	2.9 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	サラダ油	703 Kcal	26 g	25 g	2.4 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 Kcal	28 g	21 g	1.9 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 グリーンピース 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 Kcal	25 g	18 g	2.3 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 Kcal	31 g	21 g	2.1 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 こんぶ	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 ごま 砂糖	揚げ油	612 Kcal	22 g	17 g	2.1 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 じゃがいも 片栗粉 車麩		669 Kcal	29 g	20 g	2.5 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 Kcal	26 g	22 g	2.1 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 Kcal	30 g	22 g	1.8 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 紫キャバツ コーン キャバツ	米 砂糖	オリーブオイル	713 Kcal	25 g	24 g	1.8 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 Kcal	28 g	19 g	2.2 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。

10/29(火)の給食は、地元産の食材を取り入れた栄養満点の献立です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
Kcal	g	g	g
今月の平均値	675	26	19
栄養基準量	650	21~32	14~21
			2未満