

10月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
1	火	ごはん	ジョア マス カット	いなか汁 鶏肉の香味ソースかけ ひじきの炒め煮	ジョア マスカット かつお 節バック 豚もも肉 生揚げ 玄米みそ 鶏もも肉 ほしひじき さつま揚げ	精白米 さといも こんにゃく 薄力粉 油 三温糖 しらたき	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	610	28.8	
2	水	ごはん	牛乳	のっぺい汁 あじフライ 三色きんぴら	牛乳 かつお節バック 鶏むね肉 油揚げ あじフライ	精白米 こんにゃく 片栗粉 油 しらたき 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう	633	25.4	
3	木	ツイスト パン	牛乳	ABCスープ チキンのチーズ焼き ペンネアラビアータ	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 ウィンナー とろけるチーズ	ツイストパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト	607	29.9	
4	金	ごはん	牛乳	チキンカレー 星のコロッケ コーンサラダ 和風ドレッシング	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 するりん花豆	精白米 油 じゃがいも 米粉 星型コロッケ 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ コーン キャベツ	717	23.7	
7	月	地粉 うどん	牛乳	五目うどんの汁 大学芋 幼①小② グリーンサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 かつお節バック 鶏むね肉 なたと 油揚げ	地粉うどん さつまいも 油 三温糖 黒ごま 片栗粉 玉ねぎドレッシング	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ ほうれん草 きゅうり	625	22.0	
8	火	ごはん	牛乳	肉じゃが さばの南部焼き グレープフルーツ1/8	牛乳 豚もも肉 さば南部焼き	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ いんげん グレープフルーツ	651	29.3	
9	水	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 カレー風味カツ 五目煮豆	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 玄米みそ 素みそ 鶏むね肉 豚もも肉 ゆで大豆 さつま揚げ	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖	にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな ごぼう	699	33.3	
10	木	コッペパン スライス	牛乳	秋の味覚シチュー ウィンナートマトソース 幼①小② フルーツコ	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 調理用牛乳 とろけるチーズ ウィンナー	コッペパン 油 米粉 さつまいも ベシャメルソース オリーブ油 三温糖 アセロラジュレ ナタデココ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ トマト パセリ フルーツミックス	686	26.0	
11	金	ごはん	牛乳	春雨スープ 揚げ鶏の黒酢あんかけ もやしとわかめのナムル ナムルドレッシング	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 鶏もも肉 カットわかめ	精白米 油 はるさめ 片栗粉 三温糖 韓国ナムルドレッシング	にんじん 長ねぎ えのきたけ いら たまねぎ もやし	660	24.3	
15	火	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉の唐揚げ② こまつなのごま和え	牛乳 かつお節バック あさり 油揚げ 素みそ 玄米みそ 玄米みそ 鶏もも肉 殺菌凍結卵	精白米 薄力粉 片栗粉 油 すりごま 三温糖	にんじん だいこん ほうれん草 しょうが もやし こまつな	687	30.8	
16	水	手作り弁当の日								
17	木	ココア 揚げパン	牛乳	ポトフ 鶏肉のマスタード焼き プリン	牛乳 ウィンナー 鶏もも肉	コッペパン 油 ごま油 上白糖 じゃがいも なめらかプリン	たまねぎ にんじん キャベツ	667	25.3	
18	金	ごはん	牛乳	生揚げのみそ汁 ハンバーグ玉ねぎソースかけ 小松菜のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 かつお節バック あさり 生揚げ 素みそ 玄米みそ ハンバーグ	精白米 油 三温糖	にんじん えのきたけ ほうれん草 たまねぎ もやし こまつな	661	29.8	
21	月	中華めん	牛乳	キムチ入り坦々麺スープ 揚げギョーザ 幼①小② 三色ナムル ナムルドレッシング レモンソーダゼリー	牛乳 豚ひき肉 素みそ ギョーザ	ホット中華めん ごま油 すりごま ねりごま 油 韓国ナムルドレッシング レモンソーダゼリー	しょうが にんじん 干しいたけ だけのこ 長ねぎ 白菜キムチ もやし チンゲンサイ こまつな	731	25.3	
22	火	ごはん	牛乳	にらたま汁 鮭のねぎみそ焼き じゃがいものごま炒め	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 卵 さけ 玄米みそ 鶏ひき肉	精白米 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖 すりごま	にんじん えのきたけ 長ねぎ いら しょうが たまねぎ	604	30.9	
23	水	ごはん	牛乳	中華スープ 酢豚 フルーツ杏仁	牛乳 ベーコン わかめ 豚もも肉	精白米 油 ごま 片栗粉 三温糖 やわらか杏仁豆腐	にんじん もやし 長ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ だけのこ ピーマン フルーツミックス	669	23.6	
24	木	バター ロール	牛乳	キャベツのクリームスープ ローストチキン ウィンナーと大豆のトマト煮 ミルメーク	牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳 脱脂粉乳 生クリーム 鶏もも肉 ウィンナー ゆで大豆	バターロール 油 米粉 ベシャメルソース オリーブ油 じゃがいも 三温糖 ミルメーク	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しょうが セロリ トマト パセリ	750	32.6	
25	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 星のオムレツ ほうれん草とキャベツのサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 するりん花豆 星型フレンオムレツ	精白米 油 じゃがいも 米粉 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ キャベツ ほうれん草	677	24.7	
28	月	地粉 うどん	牛乳	きんぴらうどんの汁 さつまいも蒸しパン 秩父こんにゃくサラダ 塩中華ドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 調理用牛乳 殺菌凍結卵	地粉うどん 油 ごま ごま油 蒸しパンミックス 上白糖 さつまいも 塩中華ドレッシング	しょうが ごぼう にんじん 長ねぎ ほうれん草 コーン ほうれん草こんにゃく にんじんこんにゃく キャベツ	615	21.5	
29	火	こまつな じゃこ ごはん	牛乳	大根のみそ汁 鶏肉のごまみそ焼き りんご1/6	ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節バック 生揚げ 玄米みそ 素みそ 鶏もも肉	精白米 ごま油 三温糖 すりごま	にんじん こまつな だいこん 長ねぎ ほうれん草 りんご	638	30.1	
30	水	ごはん	牛乳	豚汁 さばの西京揚げ ほうれん草のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 豚もも肉 油揚げ 素みそ 玄米みそ 玄米みそ さば西京漬	精白米 油 片栗粉	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ もやし ほうれん草	645	27.1	
31	木	子ども パン	牛乳	イタリアンスープ チキンの香草焼き チーズサラダ 玉ねぎドレッシング アセロラミルクゼリー	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 サイコロチーズ	子どもパン 油 三温糖 香草ミックス 玉ねぎドレッシング アセロラミルクゼリー	たまねぎ にんじん コーン トマト パセリ キャベツ	592	29.9	
給食回数 21回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								10月の平均摂取量	658	27.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	21~32.5



生活習慣病を防ごう

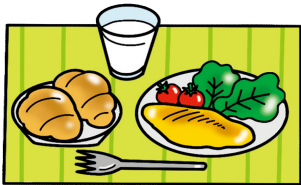
みなさんは生活習慣と病気に関係性があることを知っていますか？がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっていると言われていています。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいです。成長期の今こそ正しい生活習慣を身につける時です！未来の自分が病気にならないように今から気をつけてみましょう！

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意！



朝食



食べられるものの幅を広げておこう！



昼食



朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう！



早食いはせず、よくかんで食べよう！



夕食



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

食品と栄養素のはたらき

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変えたり、体をつくったり、体の調子を整えたりするために利用しています。このような営みを「栄養」といい、その栄養として食物から取り入れられる成分を「栄養素」といいます。栄養素については、中学校まではそのはたらきや性質から「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質（ミネラル、とくにカルシウム）」「ビタミン」の5つについて学びます。食品には、さまざまな種類の栄養素が複数含まれています。こうした食品グループはあくまでも食品を選んだり、食事を作ったりするときの大きな目安になるものです。実際に食事をする場面では、いろいろな食品を、食べる量や時間、そして味や彩り、調理法の組み合わせも考えながらまんべんなくとるように心がけましょう。

