



月目標：好き嫌いせず何でも食べよう。

日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 熱や力のもとになる		栄養価			
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)	小学校	中学校
1水	ごはん	○	けんちん汁 絹厚揚げの肉みそがけ 梅肉あえ	とりにく あぶらあげ とうふ あつあげ ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しょうが きゃべつ きゅうり うめ	こめ おおむぎ ごんにやく じゃがいも さとう	ごまあぶら	664 30.9 23.0 2.5	768 35.7 26.0 3.0	小学校	中学校
2木	食パン	○	チンゲン菜のスープ ツナとトマトのペンネ いもいもサラダ	とりにく とうふ ツナフレーク ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト ピーマン	たまねぎ だいこん がなしめじ にんにく しょうが きゅうり	しよくばん さとう マカロニ じゃがいも さつまいも	ひまわりあぶら ノンエッグマヨ ネース	693 27.1 26.4 3.4	809 31.7 30.0 3.8	小学校	中学校
3金	ごはん	○	ごんにやくの炒め煮 ししゃもフライ(小2尾 中3尾) きのこサラダ	ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん さいいんげん	しょうが たまねぎ だいこん レタス コーン もやし エリンギ きゅうり	こめ おおむぎ ごんにやく さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	618 23.7 20.3 2.5	716 27.0 22.8 2.9	小学校	中学校
6月	お月見献立 ごはん	○	芋の子汁 さんまの塩焼き 和風サラダ	とりにく とうふ みそ さんま かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ がなしめじ ごぼう なごねぎ きゅうり はくさい だいこん	こめ おおむぎ さとう おつきみだんご	ひまわりあぶら	663 27.0 22.9 2.7	775 31.3 26.5 3.1	小学校	中学校
7火	ごはん	○	おじゃかもちスープ 豚肉とキムチの炒め物 もやしナムル	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ がなしめじ なごねぎ しょうが にんにく はくさい キムチ もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう はるさめ じゃがいももち	ごまあぶら いりごま	594 26.1 14.2 2.5	685 29.8 15.5 2.9	小学校	中学校
8水	ごはん	○	豚肉とじゃがいもの煮物 卵焼きおろしがけ わかめとツナのサラダ	ぶたにく あつやきたまご ツナフレーク	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さいいんげん	ごぼう たまねぎ だいこん きゃべつ もやし きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも ごんにやく さとう	ひまわりあぶら	642 27.8 20.1 2.7	741 31.6 22.5 3.1	小学校	中学校
9木	コッパン	○	コンソメスープ ロングウインナーのケチャップソース ごまドレッシングサラダ	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり	コッパン じゃがいも さとう	ひまわりあぶら すりごま	668 24.9 31.4 3.5	784 28.3 36.3 4.2	小学校	中学校
10金	目の愛護デー 献立 ごはん	○	ほうれん草のスープ 鮭のソルトレモンソース かぼちゃサラダ	ベーコン とうふ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ がなしめじ なごねぎ しょうが レモン かじゅう きゃべつ コーン きゅうり	こめ おおむぎ さとう	ノンエッグマヨ ネース	593 28.2 18.9 2.0	685 32.1 21.2 2.2	小学校	中学校
14火	高社小献立 み献立 わかめ ごはん	○	ABCスープ 鶏肉のから揚げ シーザーサラダ もものタルト	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん しょうが にんにく レタス きゃべつ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも でんぷん マカロニ もものタルト	ひまわりあぶら シーザードレッシング	753 28.8 24.7 2.7	880 33.3 28.2 3.2	小学校	中学校
15水	ごはん	○	きゃべつの豚汁 ツナそぼろ 大根サラダ	ぶたにく とうふ みそ ツナフレーク たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ きゃべつ なごねぎ しょうが えだまめ だいこん きゅうり レモン かじゅう	こめ おおむぎ じゃがいも ごんにやく さとう	ひまわりあぶら	655 27.4 24.2 2.4	755 31.3 27.5 2.9	小学校	中学校
16木	コッパン	○	ポテトとベーコンのスープ 鶏肉のハーベキューソース 枝豆サラダ	ベーコン とりにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲン菜	たまねぎ がなしめじ にんにく しょうが りんご レモン えだまめ コーン きゃべつ きゅうり	コッパン じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	606 34.4 20.1 3.2	708 40.1 22.4 3.7	小学校	中学校
17金	食育の日 献立 ごはん	○	さつまいもとエリンギのカレー ポパイサラダ 中野市のりんご(秋晩)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ がなしめじ エリンギ りんご もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さつまいも	ひまわりあぶら いりごま ノンエッグマヨ ネース	687 21.0 21.5 2.5	789 23.7 24.0 2.8	小学校	中学校
20月	栗ごはん	○	きのこ汁 アジの竜田揚げ ゆかり大根	とうふ みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのきたけ がなしめじ ちゃえのき なごねぎ しょうが きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん	くり ひまわりあぶら	636 27.6 17.5 2.9	700 29.1 19.0 3.4	小学校	中学校
21火	ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	凍り豆腐のスープ ポーキナップ もやしと小松菜のごま和え	とりにく ごぼう とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ごまつな	はくさい たまねぎ しょうが にんにく がなしめじ もやし きゃべつ	こめ おおむぎ ごま さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら すりごま	565 27.1 15.3 2.2	654 31.5 17.0 2.8	小学校	中学校
22水	ごはん	○	野菜と油揚げのみそ汁 ちくわのかば焼き かぶの浅漬け	あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	たまねぎ なす きゃべつ かぶ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも でんぷん さとう	ひまわりあぶら いりごま	583 20.4 17.0 2.8	663 22.2 18.7 3.1	小学校	中学校
23木	米粉パン	○	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース ごんにやくサラダ	ベーコン とうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり レモン	こめ ごパン ごんにやく さとう ごめこ	ひまわりあぶら	623 27.9 22.8 2.8	734 33.3 25.7 3.4	小学校	中学校
24金	ごはん	○	えのきのみそ汁 いかのねぎ塩焼き 細切り昆布の炒め煮	とうふ みそ いか とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ なごねぎ しょうが にんにく	こめ おおむぎ さとう さつまいも ごんにやく	ごまあぶら すりごま ひまわりあぶら	550 27.7 12.7 2.7	632 31.5 13.7 3.0	小学校	中学校
27月	ごはん	○	白菜のそぼろ汁 さばのみそだれがけ 切りの王し大根のハリハリ漬け	とりにく ちくわ さば みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい なごねぎ きりぼし だいこん きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	624 28.4 19.8 2.5	720 32.7 22.3 3.0	小学校	中学校
28火	ごはん	○	さつまいものみそ汁 焼き鳥丼の具 春雨サラダ	あぶらあげ とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん なごねぎ えだまめ きゅうり きゃべつ	こめ おおむぎ さつまいも さとう はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら	661 29.2 19.0 2.5	767 33.6 21.1 2.8	小学校	中学校
29水	ごはん	○	キムチスープ 肉しゅうまい(2コ) ごま酢あえ	ぶたにく とうふ みそ しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ら	たまねぎ もやし はくさい えのきたけ きゅうり	こめ おおむぎ はるさめ さとう	ごまあぶら すりごま	641 25.7 19.0 3.5	719 28.3 20.2 4.0	小学校	中学校
30木	コッパン	○	白菜ときのこのクリーム煮 米粉マカロニと青大豆のサラダ 中野市のりんご(シナノスイート)	とりにく とうふ ごぼう あおだいず ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ がなしめじ エリンギ はくさい コーン きゃべつ きゅうり りんご	コッパン じゃがいも ごめこ マカロニ さとう ごめこ	ひまわりあぶら オリーフあぶら	619 26.6 18.2 2.2	724 30.6 20.3 2.5	小学校	中学校
31金	ごはん	○	つみれ汁 かぼちゃと豚肉のごまがらめ 福神漬けあえ	いわしボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん はくさい しょうが なごねぎ きゃべつ きゅうり ふくじんづけ	こめ おおむぎ でんぷん さとう みずあめ	ひまわりあぶら すりごま	614 25.5 17.2 2.3	710 29.2 19.2 2.7	小学校	中学校

※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより

10月

こんげつ もくひよう
~今月の目標~
す きら なん た
好き嫌いせず何でも食べよう
(偏食をなくそう)

みなさんの好きな食べ物は何か？成長期の今は体の土台を作る大切な期間です。
バランスよく様々なものを食べて、心も体も大きく成長させていきましょう。

こんな食べ方をしている人はいませんか？

 たくさん食べると太るので、朝食は食べないようにしている。	 給食は残して、おやつを食べる。	 野菜はきらいなので、代わりにくだものを食べている。	 生野菜のサラダばかり食べる。	 夕食をへらしたのでおながすいて、よく夜食やおかしを食べる。
----------------------------------	---------------------	-------------------------------	--------------------	-----------------------------------

給食センターのホームページはコチラから。
献立表も見られます。
給食の写真もあるよ！



- 朝食を食べないとやるきが出ず、イライラしやすくなります。
- 1日3食バランスよく色々なものを食べましょう！



★主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、栄養バランスを整えましょう

主食	…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
主菜	…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかし
副菜	…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかし

たくさんの種類の食べ物からたくさんの「栄養素」をとって元気な体を作りましょう。

のうはたら 脳が働くよ！

げんき あそ 元気に遊ぶ！

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

 加熱してカサを減らす	 みそ汁やスープに加える	 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
----------------	-----------------	------------------------

10月10日 目の愛護デー

最近、小・中 学生の視力の低下が問題となっています。
10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目をいたわる一日にしましょう。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

<h4>ビタミンA</h4> <p>目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。</p> <p>多く含む食品</p>	<h4>アントシアニン</h4> <p>青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。</p> <p>多く含む食品</p>
--	---

10月は食品ロス削減月間です！

食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約464万トンが捨てられ、これは国民1人あたりご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになります。

たのしみながら家庭でも食品ロス削減

<h4>旬の食べ物を使う</h4> <p>旬とは、その食材がよくとれ、新鮮でおいしく食べられる季節や時期のことです。季節限定の貴重な味だと思おうと大切に食べる気持ちが出てきますね。</p> <p>食品ロスは、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化や、食料危機にもつながります。大切な地球を守るためにも自分達のできることから始めてみませんか。</p>	<h4>お買い物は計画的に</h4> <p>必要な分だけ購入できるように事前にチェックしましょう。賞味期限、消費期限の区別をきちんとし、食べきりましょう。</p>
---	---

