



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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
				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 おもにカルシウム 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	小学校	中学校
1火	ごはん	○	豚肉と根菜の磯煮 焼きししゃも(2尾) たくあん和え 	ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも	にんじん さやいんげん	ほししいたけ だいこん キャベツ きゅうり たくあんづけ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	ひまわりあぶら すりごま ごまあぶら	645 30.7 17.2 2.8	745 34.7 18.7 3.3
2水	ひくショ だすベジ こんだて ごはん	○	真だくさん汁 カラフル鶏そぼろ かぶの甘酢漬	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ ながねぎ しょうが コーン えだまめ キャベツ かぶ きゅうり	こめ おおむぎ こんにやく さとう	ひまわりあぶら	592 26.9 18.0 2.0	679 30.9 20.1 2.4
3木	コッパ パン	○	ヘルシーポトフ ポテトカップグラタン わかめサラダ	ウィンナー ポテトカップ グラタン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ もやし ぶなしめじ きゅうり	コッパパン じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	654 21.3 26.7 3.5	806 24.9 33.0 4.2
4金	ふるさと しょうさいの ひ ごはん	○	肉団子ときのこのカレー ポパイサラダ  中野市のりんご(秋映)	にくだんご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ ぶなしめじ りんご もやし	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく	ひまわりあぶら いりごま ノンエッグ マヨネーズ	641 18.1 16.9 2.6	743 20.2 18.8 3.1
7月	ごはん	○	おろし汁 にじますの南蛮だれがけ  なめだけ和え	ぶたにく あぶらあげ にじます	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	ごぼう ぶなしめじ だいこん ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり なめだけ	こめ おおむぎ でんぶん さとう		541 28.0 13.8 2.6	629 32.7 15.3 3.0
8火	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい(2コ) 白菜ナムル	ツナフレーク とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ながねぎ はくさい きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら いりごま	648 26.9 21.5 2.6	729 29.7 23.1 2.9
9水	ごはん	○	みそワタンスープ 豚肉とキムチの炒め物 にらともやしの和え物	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ エリンギ キャベツ ながねぎ にんにく しょうが たけのこ ぶなしめじ はくさいキムチ もやし	こめ おおむぎ ワタンス さとう はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら	575 23.6 14.4 2.6	659 26.8 15.8 2.9
10木	こうしゃちゅう めにい こんだて キャロット パン	○	豆腐とわかめのスープ 豚肉とさつまいものヤンニョム和え かぼちゃサラダ ブルーベリーゼリー	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ にんにく キャベツ コーン きゅうり	キャロットパン でんぶん さとう さつまいも こめ ブルーベリー ゼリー	ひまわりあぶら ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	815 28.3 30.1 3.8	953 32.4 34.7 4.5
11金	ごはん	○	豚汁 信田蒸しみそだれ 磯香和え	ぶたにく とうふ みそ まいだけしのだ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ はくさい	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	ひまわりあぶら	586 24.3 18.0 2.4	664 27.2 19.5 2.9
15火	しょうさいの ひ こんだて くり ごはん	○	きのこ汁 鯖の竜田揚げ  ゆかり大根	とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ちゃえのき えのきたけ ぶなしめじ ながねぎ しょうが きゅうり	こめ おおむぎ でんぶん	くり ひまわりあぶら	684 27.5 24.1 2.9	769 31.7 21.3 3.5
16水	ごはん	○	中華コーンスープ ハンバーグ照り焼きソース 梅ドレッシングサラダ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ コーン ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり うめ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら	572 20.6 11.0 2.5	686 24.5 11.8 2.8
17木	コッパ パン	○	凍り豆腐のスープ ツナとトマトのペンネ えだまめ 枝豆サラダ	とりにく こおりどうふ ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい トマト ピーマン	はくさい たまねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ もやし えだまめ	コッパパン さとう マカロニ	ひまわりあぶら	594 27.7 19.2 3.5	698 32.5 21.5 4.0
18金	ごはん	○	こんにやくの炒め煮 ちくわのカレー揚げ(2コ) じゃこのごま酢和え	ぶたにく ちくわ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ こんにやく さとう でんぶらこ	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま	605 25.1 16.7 2.8	711 29.8 19.1 3.6
21月	ごはん	○	鶏肉とじゃがいもの煮物 キムたくご飯の具 カラフルおひたし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ しょうが たけのこ つぼづけ もやし はくさいキムチ コーン	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま	642 29.3 14.2 2.8	743 33.6 15.5 3.2
23水	ごはん	○	みそけんちん汁 さんが焼ききのこだれ 細切り昆布の炒め煮	とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ あじいりさんが	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ	こめ おおむぎ こんにやく さとう でんぶん さつまいも	ごまあぶら ひまわりあぶら	628 28.2 17.9 3.1	748 34.2 21.2 3.8
24木	こめこ パン	○	白菜ときのこの豆乳クリーム煮 青大豆とマカロニのサラダ  中野市のりんご(シナノスイート)	とりにく どうにゅう あおだいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい ぶなしめじ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	こめこパン じゃがいも マカロニ さとう こめこ	ひまわりあぶら	642 32.5 17.5 2.4	753 37.8 19.8 2.9
25金	ごはん	○	道産子汁 卵焼きおろしがけ 小松菜とひじきのサラダ	さけ みそ あぶらあげ あつやきたまご ツナフレーク	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ コーン ながねぎ だいこん キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう		597 26.5 18.3 2.8	690 30.3 20.4 3.3
28月	どよだし おだのし こんだて わかめ ごはん	○	さつま汁  さんまの塩焼き 糸寒天のサラダ 米粉クレープ(いちご)	とりにく あぶらあげ みそ さんま	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	だいこん ながねぎ きゅうり	こめ おおむぎ さつまいも さとう こめクレープ (いちご)	ひまわりあぶら	737 29.0 30.0 3.5	800 32.2 33.1 4.0
29火	ごはん	○	大根のみそ汁  いかのねぎ塩焼き じゃがいもの炒め物	あぶらあげ みそ いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら すりごま	569 28.7 15.4 2.4	654 32.7 17.1 2.9
30水	どよだし かていか こうあん ごはん	○	かきたま汁 豚肉のスタミナ炒め 梅肉和え	たまご ぶたにく こおりどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい にら	たまねぎ たけのこ えのきたけ しょうが もやし キャベツ きゅうり うめ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ひまわりあぶら	563 27.3 16.9 2.3	648 31.3 18.7 2.8
31木	パンフキン パン	○	キャベツのスープ煮 タンドリーチキン ひじボテサラダ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パンフキンパン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	789 30.5 39.7 3.7	944 35.5 45.3 4.2

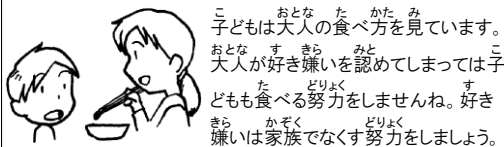
食育だより 10月

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
ちゅう へんしよく
(中) 偏食をなくそう

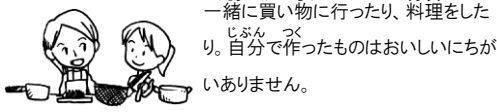
偏食を直すにはどうしたらよいのでしょうか？

家族の中に好き嫌いはありませんか？



子どもは大人の食べ方を見ています。大人が好き嫌いを認めてしまえば子どもも食べる努力をしませんね。好き嫌いは家族でなく努力をしましょう。

食べ物に関心を持たせてみませんか？



一緒に買い物に行ったり、料理をしたり。自分で作ったものはおいしいにちがいありません。

好きなもののばかりの食卓になっていませんか？

残さないからといって好きなものばかりの食卓になっていませんか。いろんな味や食感を知ることです。食経験を積みましょう。



無理強いしていませんか？

いやな思いをして食べたことで嫌いになってしまうものもあります。どうしても食べられない時は体を動かすなど、食欲を目覚めさせる別の方法を考えて。



食事の場を楽しめるものに！

楽しく食べることが最大の調味料。食事に場の楽しい雰囲気づくりを忘れないでください。



おうちの人や先生が

「好き嫌いしないで食べなさい」というのは、どうしてかな？

食べ物はそれぞれ違う栄養素をもっています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている「栄養素」が、体の中に入ります。その「栄養素」が体を大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれるのです。たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の「栄養素」をとって、元気な体をつくりましょう。



いろいろな種類の栄養素をとると...



いろいろな働きがおぎなひ合って...



大きくなるよ！ 脳が働くよ！ 元気に遊べるよ！

給食センターのホームページはコチラから。



身近な「SDGs」を意識してみませんか？

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています 安心して食べられるよう衛生的に調理しています 地産地消を推進しています みんなで同じものを食べることができます



給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する 給食から、バランスのよい食事について学ぶ 食器を大切に使う 食べられる人は、なるべく残さず食べる



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。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられています。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。

ビタミンA

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。



アントシアニン

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。

