



日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
4	火	ごはん のり酢あえ プチゼリー 鮭のフライタルタルソースかけ	さけ たまご ちくわ	ごはん 小麦粉 パン粉	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 パプリカ きゅうり		
5	水	和風スパゲッティ さつまパン 牛乳	ごま 鶏肉 牛乳 ベーコン たまご	さつまいも スパゲティ	ほうれん草 たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ エリンギ		
6	木	チョコサンド かぼちゃコロッケ クリームシチュー 牛乳	鶏肉 牛乳	じゃがいも かぼちゃ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン		
7	金	ごはん マカロニサラダ タンドリーチキン みそ汁	豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ ハム	ごはん マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ わかめ		
11	火	ゆかりごはん 切り干し大根の煮物 里芋のコロッケ	厚あげ 鶏肉 ツナ	里芋 じゃがいも ごはん こんにやく	切り干し大根 にんじん ねぎ		
12	水	ピザトースト パナナ ポトフ 牛乳	ベーコン 牛乳 豚肉 ウィナー	じゃがいも 食パン	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー		
13	木	ハヤシライス プチゼリー ブロッコリーサラダ 牛乳	牛肉 牛乳 ハム	じゃがいも ごはん	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり トマト缶 コーン ブロッコリー		
14	金	ちゃんぽん りんごケーキ 牛乳	豚肉 さつま揚げ たまご バター	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし りんご		
17	月	ごはん けんちょう かきたま汁 魚の味噌マヨネーズ焼き	豆腐 さつま揚げ 鶏肉 たまご 魚 みそ	ごはん	大根 たまねぎ にんじん ねぎ えのき いんげん		
18	火	コロッケパン オレンジ ビーフンスープ 牛乳	豚肉 牛乳	ロールパン じゃがいも	キャベツ たまねぎ チンゲン菜 にんじん もやし オレンジ ねぎ しいたけ		
19	水	しらすごはん 高野豆腐の卵とじ ヨーグルト	しらす さつま揚げ たまご ヨーグルト	ごはん	たまねぎ にんじん ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし しいたけ		
20	木	お弁当の日					
21	金	チキンライス 唐揚げ デザート スパゲティサラダ コンソメスープ	ベーコン 鶏肉 ハム	ごはん スパゲティ	たまねぎ キャベツ きゅうり ピーマン にんじん ねぎ グリンピース 白菜		
24	月	わかめごはん ポテトサラダ 生姜焼き	豚肉 ハム	ごはん じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり		
25	火	たまごサンド りんご ミネストローネ 牛乳	たまご 豚肉 ベーコン 牛乳	食パン マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん りんご いんげん ブロッコリー		
26	水	鮭ごはん きゅうりと油揚げの和え物 すき焼き風煮 チーズ	油揚げ 厚あげ 牛肉 チーズ	ごはん しらたき	キャベツ きゅうり たまねぎ 大根 にんじん ねぎ しいたけ 白菜		
27	木	ごはん ほうれん草のごまあえ 干草焼き もずく汁	豆腐 たまご 鶏ミンチ ちくわ	ごはん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もずく キャベツ		
28	金	肉うどん プチゼリー 揚げきな粉パン 牛乳	きな粉 油揚げ 牛肉 かまぼこ	うどん麺 パン	玉ねぎ にんじん ねぎ		
31	月	ふりかけごはん 豚汁 魚の磯辺揚げ	豚肉 魚 厚揚げ たまご みそ	ごはん さといも さつまいも こんにやく 小麦粉	大根 たまねぎ にんじん ねぎ 白菜 もやし のり		

すききらいせずになんでもたべましよう。

給食だより 10月号

厳しかった残暑から、すっかり秋らしく涼しくなってきました。秋は1年中でもっとも過ごしやすく、読書やスポーツ、芸術など何をするにも充実した日々が過ごせる季節です。
また、実りの秋ともいわれるように、魚・果物・いも・きのこなど旬の食べ物が食卓を彩りますが、食べっぱなしにならないように、体を動かして健康的にすごしましょう。



旬の味覚を味わおう!



秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

秋が旬の食べ物

サンマ

サケ

新米

まつたけ

かき

りんご

さつまいも

くり

ほかにはどんな食べ物があるかな？

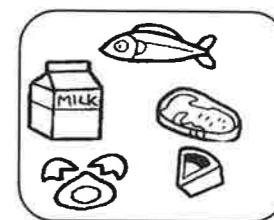


そろえて食べよう

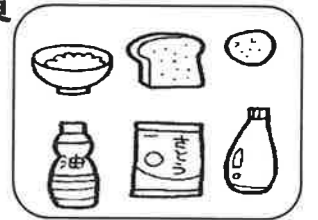
3つのグループの食品

いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう。

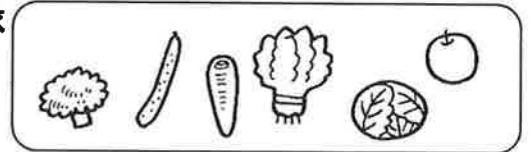
赤



黄



緑



食事でバッチリ！スポーツの秋

運動をするときの食事、特にこれ！と言って気をつけることはありません。食事の基本の5つをしっかりとればよいのです。

～スポーツをする人の食事の基本型～

- ①主食…体を動かし、脳を働かせるエネルギー源になる炭水化物がたくさん入っているご飯やパン、めん類。
- ②主菜…体をつくる材料になるたんぱく質がたくさん入っている肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインのおかず。
- ③副菜…体調をととのえるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜や海そうを多く使ったおかず。具がたくさん入ったみそ汁やスープなどの汁物と2品そろえる。
- ④牛乳・乳製品…丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。
- ⑤くだもの…ビタミンを豊富にとることができる。