



- ☆牛乳は毎日つきます。
- ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆\*マークにはしょうゆ・ソースなど、マークにはスプーンがつきます。

- ☆🐰マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
- ☆📖マークは「給食図鑑」を見る日です。給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。

### ◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	660 kcal	644 kcal
たんぱく質	24.7 g	25.5 g
脂質	20.2 g	20.5 g
カルシウム	359 mg	351 mg
鉄	3.2 mg	2.7 mg
塩分	2.4 g	2.7 g

**運動・バランスのよい食事で力を発揮しよう!**

\*\*\*\*\***勉強**\*\*\*\*\*

健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

給食は、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事です!

### 10/10目の愛護デー



目を健康に保つことは目の病を防ぐこととつながり、この日にあります。

スマホやゲームは長時間使わないで、目を休ませましょう。

目の健康には、ビタミンAやアントシアニンが有効だと言われており、これらを意識して摂ることも大切です。12日(金)の給食には、給食センターオリジナルの「ブルーベリーのカップケーキ」が登場します。ブルーベリーには、アントシアニンがたっぷり含まれていますので、味わっていただきましょう!!

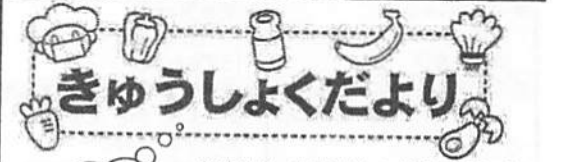
<p><b>主食</b> 主に体を動かすエネルギーのもとになる「加水化物」を含む。</p> <p>ご飯、パン、麺、パスタ</p>	<p><b>主菜</b> 主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p>	<p><b>副菜</b> 主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p>	<p><b>牛乳・乳製品</b> 主にしょうゆや酢や油をつくる「カルシウム」を含む。</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p>	<p><b>果物</b> 主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。</p> <p>りんご、みかん、ぶどう、いちご</p>
--	--	---	--	---

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>ごはん</p> <p>さばの塩麹焼き</p> <p>豆もやしの炒り煮</p> <p>いものこ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>春巻き</p> <p>チャプチェ</p> <p>中華スープ</p>	<p>食パン</p> <p>たれ付き肉団子(2個)</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>豆と野菜のスープ</p> <p>いちごジャム</p>	<p>ごはん</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>筑前煮</p> <p>かぶの味噌汁</p>	<p>ごはん</p> <p>こじゅーろうメンチカツ*</p> <p>うーめんサラダ</p> <p>すまし汁</p>
<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>さば さつまあげ ぶたにく</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく えび やきぶた</p> <p>うずらたまご</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく ぶたにく ベーコン</p> <p>だいず</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>いわし とりにく ちくわ</p> <p>とうふ あぶらあげ みそ</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく ぶたにく ツナ</p> <p>わかめ なると</p>
<p>緑 だいずもやし にんじん</p> <p>いんげん ごぼう だいこん</p> <p>ねぎ</p>	<p>緑 キャベツ たけのこ たまねぎ</p> <p>にんじん ねぎ しょうが</p> <p>ピーマン あかピーマン</p> <p>きくらげ にんにく はくさい</p> <p>チンゲンサイ しいたけ</p>	<p>緑 たまねぎ アスパラガス</p> <p>きゅうり キャベツ コーン</p> <p>あかピーマン にんじん</p> <p>セロリ パセリ</p>	<p>緑 うめ ごぼう にんじん</p> <p>こんにやく れんこん</p> <p>いんげん かぶ きぬさや</p> <p>ねぎ</p>	<p>緑 たまねぎ きゅうり にんじん</p> <p>コーン きぬさや はくさい</p> <p>たけのこ ねぎ</p>
<p>黄 ごはん さとう あぶら</p> <p>さといも</p>	<p>黄 ごはん さとう こむぎこ</p> <p>あぶら マロニー ごまあぶら</p>	<p>黄 パン パンこ でんぶん</p> <p>ドレッシング じゃがいも</p> <p>ジャム</p>	<p>黄 ごはん さとう でんぶん</p> <p>ごまあぶら じゃがいも</p>	<p>黄 ごはん パンこ さとう こめこ</p> <p>こむぎこ あぶら うーめん</p> <p>オリーブあぶら ドレッシング</p>
<p>エネルギー 614 kcal</p> <p>たんぱく質 29.1 g</p>	<p>エネルギー 649 kcal</p> <p>たんぱく質 20.9 g</p>	<p>エネルギー 645 kcal</p> <p>たんぱく質 23.5 g</p>	<p>エネルギー 609 kcal</p> <p>たんぱく質 27.5 g</p>	<p>エネルギー 660 kcal</p> <p>たんぱく質 22.8 g</p>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)おたんじょう給食
<p>たぐくの日</p> <p>体育の日</p>	<p>あひつみ</p> <p>秋休み</p>	<p>あひつみ</p> <p>秋休み</p>	<p>ごはん</p> <p>ししゃもフライ(2尾)</p> <p>切干大根のカレー炒め</p> <p>えのきたけの味噌汁</p>	<p>キャロットピラフ</p> <p>ミートボールのトマト煮</p> <p>大根と豆腐のスープ</p> <p>ブルーベリーの</p> <p>カップケーキ</p>
			<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>ししゃも ぶたにく とうふ</p> <p>みそ</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく ぶたにく</p> <p>とうふ おから たまご</p>
			<p>緑 しょうが きりぼしだいこん</p> <p>にんじん いんげん もやし</p> <p>えのきたけ ごぼう きぬさや</p>	<p>緑 にんじん コーン あかピーマン</p> <p>たまねぎ マッシュルーム</p> <p>しめじ ピーマン トマト にんにく</p> <p>だいこん たもぎたけ しいたけ</p> <p>チンゲンサイ しょうが ブルーベリー</p>
			<p>黄 ごはん こむぎこ パンこ</p> <p>あぶら さとう さといも</p>	<p>黄 ごはん あぶら でんぶん</p> <p>パンこ さとう オリーブあぶら</p> <p>マカロニ こむぎこ バター</p>
			<p>エネルギー 630 kcal</p> <p>たんぱく質 25.1 g</p>	<p>エネルギー 660 kcal</p> <p>たんぱく質 21.1 g</p>

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ごはん かぼちゃひき肉フライ 豚肉とたけのこの ピリ辛炒め 玉ねぎの味噌汁	ごはん ビビンバ(肉そぼろ) ほうれん草のナムル 生揚げと白菜のスープ	金時豆パン 五目うどん ホキの天ぷら 大根とひじきのサラダ	ごはん ハヤシチュー チキンナゲット(2個) ブロッコリーのおかか和え	ごはん あじのジェノパソース焼き のり塩ポテト すいとん汁
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ ベーコン	赤 ぎゅうにゅう きんときまめ とりになくと あぶらあげ ホキ ひじき ツナ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりになく おから わかめ ささまほこ かつおぶし	赤 ぎゅうにゅう あじ チーズ あおのり ぶたにく あぶらあげ
緑 かぼちゃ たまねぎ たけのこ あかピーマン いんげん しょうが にんにく にんじん えのきたけ ごぼう きぬさや	緑 にんにく しょうが しいたけ ほうれん草 ぜんまい だいずもやし にんじん はくさい たまねぎ	緑 しいたけ ねぎ にんじん ごぼう たけのこ だいこん きゅうり コーン	緑 たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース コーン にんにく ブロッコリー しょうが	緑 ハーブ バジル にんにく たまねぎ だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ
黄 ごはん パンこ でんぶん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	黄 ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら ドレッシング マロニー	黄 パン うどん こむぎこ でんぶん あぶら ドレッシング	黄 ごはん じゃがいも あぶら パンこ でんぶん さとう こむぎこ	黄 ごはん オリーブあぶら じゃがいも あぶら こむぎこ
エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.6 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 29.4 g

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごはん ごぼうと大豆の甘辛揚げ 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜の味噌汁	ごはん さんまの塩焼き 大根のうま煮 まいたけ汁	ミルクパン オムレツ コーンと枝豆のソテー さつまいものシチュー	小教研 一斉研修会	ごはん ぎょうざ(2個) 中華サラダ マーボー豆腐
赤 ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう さんま とりになく なまあげ	赤 ぎゅうにゅう たまご だいず とりになく チーズ		赤 ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ だいず みそ
緑 ごぼう キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ こまつな えのきたけ	緑 だいこん にんじん しょうが グリーンピース まいたけ はくさい こんにゃく ごぼう ねぎ	緑 コーン えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリーンピース		緑 キャベツ たまねぎ なら にんにく しょうが もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ しいたけ
黄 ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	黄 ごはん さとう あぶら	黄 パン マーガリン さとう バター さつまいも あぶら		黄 ごはん こむぎこ ドレッシング ごまあぶら あぶら でんぶん さとう
エネルギー 678 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 29.2 g		エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.1 g

29日(月)	30日(火)	31日(水)
ごはん メルルーサフライ* 海藻サラダ けんちん汁	ごはん 納豆 れんこんのきんぴら 豚汁 柿	米粉パン かぼちゃのミートソース焼き コールスローサラダ かぶのコンソメスープ
赤 ぎゅうにゅう メルルーサ かいそう ハム とうふ とりになく あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ハム ベーコン
緑 きゅうり キャベツ もやし あかピーマン だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	緑 れんこん にんじん いんげん だいこん ねぎ ごぼう かき	緑 かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン かぶ しめじ
黄 ごはん パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング	黄 ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも	黄 こめパン オリーブあぶら さとう ドレッシング マカロニ
エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 27.4 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.9 g



10月

朝晩はめっきり秋らしい気候になり、秋本番を迎えました。10月は、「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」など、何をやるにも適した季節ですね。そして、「食欲の秋」でもあり、食べものがおいしい時期です。適度な運動と、おいしい食事で、健康な毎日を送りましょう。

**育みたい。食べ物を大切に思う心**

世界では、全ての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人(※1)も人が食料を十分に得ることができず、栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%(カロリーベース)(※2)と、約6割を外国からの輸入に頼っているから、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品)が年間で646万

**「食欲の秋」到来!**

秋は、米をはじめ野菜や果物、魚など、わたしたち日本人の食卓に欠かせない多くの食べものが旬を迎えます。この季節ならではの食材を、ご家庭でも積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

トン(※3)発生しています。世界食料デー(World Food Day)は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べもの大切さや自分たちができることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていだければと思います。

私たちにできること?

- 食べ物を無駄にしない
- 地域で生産された食べ物を選ぶ
- 世界の食料問題に目を向ける

10月16日  
世界食料デー

※1: 2013年(国連食料デー) 調査: 2013年時点 (国連食料デー) 出典: 2013年世界の食料問題 (国連食料デー)