


平成29年度

10月 よていこんだてひょう (小学校)


白石市学校給食センター

☆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	656 kcal	665 kcal
たんぱく質	24.6 g	26.2 g
脂質	20.1 g	20.6 g
カルシウム	357 mg	362 mg
鉄	3.1 mg	2.8 mg
塩分	2.4 g	2.8 g

よくかんで、味わって食べましょう!

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか? そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

五感をを使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ

耳=聴覚

かんだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

舌=味覚

甘味・酸味・苦味・塩味・うま味 (5つの基本味)

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しづみ





今年の十五夜は

10月4日




10月6日(金)は、1学期最後の給食です。そして次の日7日(土)は、白石市のビックイベント「鬼小十郎まつり」が開催されます。それにちなんで、6日(金)の給食では、ポチ武者ごじゃーろーろがプリントされたメンチカツや、白石市特産の温麺が入ったカレーラーメンが登場します。



2日(月)	3日(火)	4日(水)おたんじょう給食	5日(木)	6日(金)
ごはん 豆腐のナゲット(2こ) チンジャオロースー 春雨五目スープ	ごはん あじの塩麴焼き 菱わかめの炒り煮 じゃがいもの味噌汁	ミルクパン/きのこスパゲティ うさぎ型ハンバーグの オニオンソース コールスローサラダ 十五夜デザート	ごはん かにシュウマイ(2こ) いんげんのツナ和え マーボー豆腐	ごはん ごじゅーろーろメンチカツ 小松菜のおかか和え カレーラーメン
赤 ぎゅうにゅう とうふ いとより とうにゅう ぶたにく やきぶた うずらのたまご 緑 たまねぎ にんじん しょうが ピーマン あかピーマン きピーマン たけのこ ねぎ チンゲンサイ もやし しいたけ	赤 ぎゅうにゅう あじ きわかめ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ 緑 ごぼう にんじん れんこん こんにゃく はくさい えのきたけ きぬさや ねぎ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン 緑 たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン あかピーマン エリンギ しめじ まいたけ マッシュルーム えのきたけ にんじん パセリ	赤 ぎゅうにゅう ぎょにくすりみ かに ツナ とうふ ぶたにく だいず みそ 緑 たまねぎ いんげん にんじん コーン にんにく しょうが ねぎ たら しいたけ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ささかまぼこ かつおぶし あぶらあげ 緑 たまねぎ こまつな にんじん もやし しょうが ごぼう しいたけ ねぎ
黄 ごはん あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ	黄 ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	黄 パン さとう あぶら ドレッシング スパゲティ バター ゼリー	黄 ごはん こむぎこ でんぶん ドレッシング あぶら さとう ごまあぶら	黄 ごはん パンこ こむぎこ ーめん さとう でんぶん あぶら
エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.0 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 28.7 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 690 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 22.4 g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
体育の日 	秋休み 	秋休み 	ひじきごはん ししゃものうまか揚げ(2び) 筑前煮 豆もやしの味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き のり塩ポテト たこボールスープ ヨーグルト
赤 ぎゅうにゅう ひじき しらす ししゃも みそ とりにく ちくわ あぶらあげ 緑 あおな ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん だいずもやし こまつな たまねぎ 黄 ごはん さとう パンこ でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも ふ	赤 ぎゅうにゅう とりにく あおりのり たこ たら ハム とうふ ヨーグルト 緑 しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし しいたけ	赤 ぎゅうにゅう ひじき しらす ししゃも みそ とりにく ちくわ あぶらあげ 緑 あおな ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん だいずもやし こまつな たまねぎ 黄 ごはん さとう パンこ でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも ふ	赤 ぎゅうにゅう とりにく あおりのり たこ たら ハム とうふ ヨーグルト 緑 しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし しいたけ	黄 ごはん さとう でんぶん じゃがいも あぶら マロニー
エネルギー 657 kcal たんぱく質 27.7 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 30.5 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 27.7 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 30.5 g

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん 味付け肉団子(2こ) ごぼうサラダ コーン卵スープ	ごはん さんまの蒲焼き れんこんきんぴら きのこの味噌汁	食パン ツナオムレツ カラフルサラダ 秋のシチュー ブルーベリージャム	ごはん いわしのオレンジ煮 昆布のピリ辛炒め煮 小松菜の味噌汁	麦ごはん ピーマンの肉詰めフライ シーフードカレー 柿
赤 ぎゅうにゅう とりく ぶたにく ツナ たまご ベーコン 緑 たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん コーン 黄 ごはん パンこ でんぶん さとう ドレッシング ごま マヨネーズ じゃがいも	赤 ぎゅうにゅう さんま さつまあげ とうふ みそ 緑 れんこん にんじん こんにやく いんげん なめこ まいたけ えのきたけ しめじ だいこん ねぎ 黄 ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	赤 ぎゅうにゅう たまご ツナ とりく チーズ 緑 フロccoliー きゅうり キャベツ コーン あかピーマン しめじ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 黄 パン さとう でんぶん くり さつまいも ドレッシング バター あぶら ジャム	赤 ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく なまあげ みそ 緑 オレンジ にんじん ねぎ にんにく こまつな ごぼう えのきたけ 黄 ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりく たまご えび いか ほたて チーズ 緑 ピーマン たまねぎ にんじん グリーンピース トマト にんにく かき 黄 ごはん おおむぎ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも
エネルギー 665 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 679 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 689 kcal たんぱく質 27.0 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 29.0 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 21.1 g

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ごはん 豚キムチ炒め ごぼうと大豆の甘辛揚げ すまし汁	ごはん さばの塩焼き 里いものそぼろ煮 かぶの味噌汁	小教研 一斉研修会	ごはん にら玉のあんかけ 切干大根のバター醤油炒め 味噌ワントンスープ	ごはん 納豆 もやし和え すき焼き煮 みかん
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なると 緑 はくさい だいこん とうがらし にんにく にんじん ねぎ しょうが たまねぎ にら ごぼう きぬさや たけのこ 黄 ごはん あぶら さとう でんぶん	赤 ぎゅうにゅう さば とりく なまあげ みそ 緑 にんじん いんげん しょうが かぶ たまねぎ しめじ きぬさや ねぎ 黄 ごはん さといも さとう あぶら でんぶん		赤 ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく みそ 緑 にら きりぼしだいこん ねぎ にんじん ピーマン しいたけ あかピーマン たけのこ はくさい もやし コーン 黄 ごはん さとう でんぶん バター ワンタン あぶら	赤 ぎゅうにゅう なっとう ちくわ ぶたにく あつあげ 緑 もやし きゅうり こんにやく にんじん ねぎ はくさい えのきたけ しいたけ みかん 黄 ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら
エネルギー 667 kcal たんぱく質 27.1 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 27.8 g		エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 29.1 g

30日(月)	31日(火)
ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 いものこ汁	キャロットピラフ 肉団子と野菜の クリーム煮 大根と豆腐のスープ 手作りかぼちゃ蒸しパン
赤 ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき さつまあげ だいず とりく とうふ あぶらあげ 緑 キャベツ ピーマン コーン こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ まいたけ だいこん ねぎ 黄 ごはん さとう パター あぶら ごまあぶら さといも	赤 ぎゅうにゅう とりく ぶたにく チーズ とうふ たまご 緑 にんじん コーン たまねぎ あかピーマン マッシュルーム キャベツ にんにく パセリ だいこん たもぎたけ しいたけ チンゲンサイ しょうが かぼちゃ 黄 ごはん パンこ あぶら さとう こむぎこ パター
エネルギー 627 kcal たんぱく質 33.2 g	エネルギー 695 kcal たんぱく質 22.3 g

10月

秋本番をむかえました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、何をするにも気持ちのいい季節ですね。

みなさんは、どんな秋を過ごしますか？給食では秋らしい献立がたくさん登場しますので、秋の味覚を味わいながらいただきますよ！

きゅうしよくだより

健康なからだをつくる野菜について

Q 野菜の主な働きは？

A ビタミン(主にAとC)、食物繊維、ミネラル(カルシウム、鉄、カリウムなど)を含んでいます。腸のそうじをしたり、からだの微妙なバランスをとるのに役立ちます。

Q 果物ではだめなの？

A ビタミンCや食物繊維を含み、野菜と似ていますが、果物には糖分が多く、野菜がわりに食べていると肥満のもと…。果物はやはり、おやつやデザートとして食べるのがよさそうです。

Q 1日にどれくらい食べたらいいの？

A  緑黄色野菜 1/3本(100g) 青豆大3粒(50g) キャベツの葉大1枚(50g) 大根・5cm(50g) トマト中1個(100g) かぼちゃ 1/10個(100g) じゃがいも中2個(100g)

野菜 300g + (いも類) 100g

(野菜300gのうち、少なくとも100gは、ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜をとりましょう。)

ハロウィンを楽しもう♪

10月31日は「ハロウィン」です。最近では日本でも、10月の行事として定番になってきました。もともとはヨーロッパの行事で、顔型にくりぬいたかぼちゃを家の前に置いたり、お菓子をもらって集めたりして楽しむものです。31日の給食では、給食センターオリジナルの「かぼちゃ蒸しパン」が出ますのでお楽しみに！