

10月予定献立表

	月	火	水	木	金
献立	1日  ふりかえ休日	2日 ごはん いり豆腐 豚肉のしょうが炒め 1食ミニフィッシュ 牛乳	3日 小型チョコチップパン 野菜とあさりのコンソメスープ スコッチエッグ(ケチャップ) レモン風味サラダ 牛乳	4日 中学校1・2年生は 新人戦のため給食はありません ごはん いわしの甘辛からめ 茎わかめの炒め物 ハリハリ漬け 牛乳	5日 カレーライス(麦ごはん) 福神漬け ヨーグルト和え 牛乳
熱や力になる(黄)		ごはん・油・さとう	パン・油・じゃがいも・さとう	ごはん・油・さとう・ごま・片栗粉	麦ごはん・油・さとう・じゃがいも
血や肉になる(赤)		ぶた肉・とり肉・牛乳・卵・小魚	ベーコン・あさり・かにかま・スコッチエッグ	いわし・牛乳・きわかめ・油揚げ・昆布	牛肉・牛乳・ヨーグルト
調子を整える(緑)		たまねぎ・しょうが・にんじん・ごぼう	だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり	ごぼう・干しいたけ・にんじん・きくらげ	たまねぎ・にんじん・りんご・しょうが・福神漬け
献立	8日  体育の日	9日 ごはん 肉しのだ こんにゃくのおかか煮 のり和え 牛乳	10日 メロンパン 鶏とガッシュの炒めもの ごぼうのサラダ 牛乳	11日 ☆旬の日(かぼす)☆ ごはん 干しかぶの炒め煮 さばの塩焼き(かぼす) ごま和え 牛乳	12日 ☆旬の日(さつまいも・きのこ)☆ さつまいもごはん きのこたっぷり汁 松風焼き ☆お楽しみデザート☆ 牛乳
熱や力になる(黄)		ごはん・油・さとう	パン・油・さとう・ナッツ・マヨネーズ	ごはん・油・さとう・ごま	ごはん・油・さとう・ごま・さつまいも・デザート
血や肉になる(赤)		丸天・牛乳・肉しのだ・ツナ・のり	とり肉・牛乳・ハム	さば・牛乳・とり肉・油揚げ	とうふ・牛乳・とり肉・卵
調子を整える(緑)		れんこん・にんじん・こんにゃく・たけのこ	赤パプリカ・たまねぎ・にんじん・ごぼう	切干だいこん・干しいたけ・にんじん	えのき・しいたけ・なめこ
献立	15日 ☆旬の日(栗・きのこ)☆ 吹寄寄せごはん 具沢山みそ汁 えびのからあげ 牛乳	16日 ジャージャーめん ミニゆかりごはん わかめの中華サラダ 牛乳	17日 手作りカレーパン コンソメスープ スパゲティーサラダ ソフール(ストロベリー) 牛乳	18日 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 いかねぎ焼き キャベツの塩昆布和え 牛乳	19日 ☆ふるさとの日☆ とりめし だんご汁 たこ入りなます 新高梨←今が旬です 牛乳
熱や力になる(黄)	ごはん・油・くり	ちゃんぽんめん・ごはん・油・さとう・ドレッシング	スパゲティー・じゃがいも・ホットケーキミックス 油・マヨネーズ・パン粉	麦ごはん・油・さとう・じゃがいも	ごはん・油・さとう・さといも・やせうま・ごま
血や肉になる(赤)	とり肉・牛乳・ぶた肉・とうふ・えび・油揚げ・みそ	とり肉・ぶた肉・牛乳・みそ・わかめ・ハム	ぶた肉・とり肉・ヨーグルト・牛乳 大豆・ベーコン・ハム	厚揚げ・牛乳・ぶた肉・いかねぎ焼き	とり肉・牛乳・油揚げ・たこ・ごま・みそ
調子を整える(緑)	にんじん・しめじ・いんげん・しいたけ だいこん・ねぎ・ごぼう・はくさい・かぼちゃ	干しいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぎ	たまねぎ・にんじん・コーン ほうれんそう・きゅうり	キャベツ・にんじん・たまねぎ グリーンピース・かぼす果汁	ごぼう・ねぎ・にんじん・ごまつな だいこん・かぼす果汁・なし
献立	22日 ☆旬の日(れんこん)☆ 焼きうどん(1食かつおぶし) ミニごはん れんこん金平 1食黒糖ビーンズ 牛乳	23日 ごはん いかとじゃがいもの煮物 さんまホイル巻き ゆかり和え 牛乳	24日 小型ミルクパン ウィンナースープ 煮込みハンバーグ 青じそ風味サラダ 牛乳	25日 麦ごはん 八宝菜 中華和え 牛乳	26日 ひじきごはん さつまい 手作りたまご焼き 牛乳
熱や力になる(黄)	うどん・油・さとう・ごま	ごはん・油・さとう・じゃがいも・ごま	パン・油・さとう・ドレッシング・じゃがいも	麦ごはん・油・さとう・片栗粉・ごま	ごはん・油・さとう・さつまいも・片栗粉
血や肉になる(赤)	ぶた肉・牛乳・かつおぶし・とり肉・大豆	いか・牛乳・さんま	ハンバーグ・牛乳・ウィンナー・ツナ	ぶた肉・貝柱・えび・いか・やきふた・うすら卵	ひじき・油あげ・とり肉・卵・みそ・大豆
調子を整える(緑)	たまねぎ・にんじん・キャベツ ごまつな・れんこん・しょうが	はくさい・キャベツ・にんじん えだまめ・たまねぎ	にんじん・たまねぎ・パセリ・だいこん カリフラワー・ブロッコリー	たけのこ・にんじん・キャベツ・ごまつな・たまねぎ 干しいたけ・きゅうり・きくらげ・かぼす果汁	にんじん・干しいたけ・だいこん・ごぼう ねぎ・キャベツ・切干だいこん・ほうれんそう
献立	29日 ☆旬の日(りんご)☆ ハヤシライス(麦ごはん) ビーンズサラダ りんご 牛乳	30日 ごはん(中)ふりかけ 根野菜のうま煮 ししゃも(2尾) お浸し 牛乳	31日 ☆ハロウィン☆ 丸パン ミネストローネ コロケ(ソース)・ポイル野菜 ハロウィンプリン 牛乳	姫島産食材の 使用について 今月は、いか・ひじ き・さつまいも・ね ぎ・かぼちゃ・干しか ぶ・わかめ・にんにく を使用しています。	10月末から旬な食べ物 ~りんご~ バラ科の植物で、やや寒 く湿気の少ないところで作 られる果物です。『ビタミン』 は少ないけれども、『ペクチン』 というものがたくさん含まれて いるので、おなかの調子がよ くなるといわれています。
熱や力になる(黄)	麦ごはん・油・マヨネーズ	ごはん・油・さとう・じゃがいも	パン・油・マカロニ・プリン・じゃがいも		
血や肉になる(赤)	牛肉・牛乳・ハム・チーズ・まめ	ぶた肉・牛乳・かつおぶし・ししゃも	ベーコン・えび・貝柱・牛乳		
調子を整える(緑)	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく コーン・きゅうり・りんご	れんこん・にんじん・こんにゃく・ごぼう	きゅうり・キャベツ・にんじん パセリ・たまねぎ		



とっていますか? 『食物繊維』

★材料の都合により、献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

過去の『食生活アンケート』の結果から『排便が毎日ではない児童・生徒』『朝ごはんは大部分の児童・生徒が食べていますが、主食だけや主食と汁だけ』という回答が多くみられました。この結果から、子どもたちは、野菜不足=食物繊維不足と思われます。そこで今月は『食物繊維』について考えます。

1日の食事でのどのくらい必要なの?

厚生労働省は1日あたり目標摂取量を成人で20~25gと発表しています。

現在の日本人の摂取量はおよそ15gで、欧米化した食生活の影響で年々減少してきています。目標と現実との差の5gをどのようにして摂取するのが課題です。

『食物繊維を賢く取るポイント!!』

●生野菜より温野菜で

野菜は生では量が多くて、一度にたくさん量は食べられません。しかし加熱すれば量が減り、たくさん食べられ、『食物繊維』の摂取量もアップします。しかも食物繊維は、加熱調理による損失はありません。

●加工食品よりも素材のはっきりした『食べ物』で

食品の加工が進んだ現代の日本の食生活では、食物繊維摂取を心がけておかないと、必要量をとるのは困難です。そこで加工食品を控え、大豆や根菜類、海藻、果物等を選ぶのがポイントです。

1日300gの野菜・きのこ・海藻をとるようにしましょう!

(給食では1回に約100gくらいの野菜・きのこ・海藻が使われています)