



# 給食指導資料 2022年10月<3日~18日>

## <目標>食の文化について知ろう 末広北小学校


日曜	献立	はたら ちから 働く力のもと (黄)	ち にく ちね 骨をつくる (赤)	からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える (緑)
3月	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	そば煮	じゃがいも、植物油、三温糖、黒砂糖	ぶたにく 豚肉	しょうが、にんじん、とうもろこし、グリーンピース
	ほうれん草のおひたし 干しプルーン 555kcal			ほうれん草、白菜、にんじん プルーン
4火	米粉小 Coppapann/牛乳	パン	ぎゅうにゅう 牛乳	
	焼きそば	焼きそば、植物油	ぶたにく 豚肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、きくらげ、グリーンピース
	イカナゲット(2)/枝豆 553kcal	しらしめゆ 白絞油	イカナゲット	えだまめ 枝豆
5水	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	豆腐と豚肉のみそ炒め	アーモンド、ごま油、三温糖	とうふ、ぶたにく 豆腐、豚肉、みそ	にんじん、ピーマン、たけのこ、しいたけ
	ひじきの煮物 神居古潭産りんご 697kcal	こんにやく、三温糖、黒砂糖	ひじき、だいず、あぶらあ 揚げ、さつま揚げ	ごぼう、にんじん りんご
6木	米粉 Coppapann/牛乳	パン	ぎゅうにゅう 牛乳	
	ほうれん草の米粉クリームスープ	こめこ 米粉	とりにく、ぎゅうにゅう 鶏肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、とうもろこし、マッシュルーム
	ベーコンポテト	じゃがいも、植物油、バター	ベーコン	たまねぎ、パセリ
	チョコペースト キウイフルーツ 586kcal	チョコペースト		キウイフルーツ
7金	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	かきたま汁		とりにく、とうふ、たまご 鶏肉、豆腐、卵	なが 長ねぎ
	さばの塩焼き ぜんざい(きな粉付き) 758kcal	さとう 砂糖	さば あずき きなこ	
12水	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	豆腐とん汁	さといも、こんにやく	ぶたにく、や、どうふ、とうにゅう 豚肉、焼き豆腐、豆乳、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、なが 長ねぎ
	照り焼きチキン 梨 628kcal		とりにく 鶏肉	なし 梨
13木	米粉ツイストパン/牛乳	パン	ぎゅうにゅう 牛乳	
	コーンシチュー	じゃがいも、植物油、小麦粉、バター	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう 豚肉、牛乳、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ
	白身魚サクサクフライ	しらしめゆ 白絞油	しろみさかな 白身魚サクサクフライ	
	ブロッコリー パック中濃ソース 646kcal			ブロッコリー
14金	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	豚肉と芋の生姜煮 塩昆布あえ/オレンジ 608kcal	じゃがいも、こんにやく、ごま油、三温糖	ぶたにく 豚肉 しおこんぶ 塩昆布	こ 小ねぎ、しょうが、えだまめ 枝豆 チンゲン菜、もやし、オレンジ
17月	麦飯/牛乳	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	ホワイトカレー	じゃがいも、小麦粉、バター	とりにく、ぎゅうにゅう 鶏肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、マッシュルーム
	福神漬 699kcal フルーツのゼリー和え(ぶどう)	ブドウゼリー		ふくしんづけ 福神漬 パイン、みかん
18火	小ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	塩ラーメン	ラーメン、ラード、ごま	ぶたにく 豚肉、わかめ	たけのこ、にんじん、はくさい、もやし、なが 長ねぎ
	竹輪の磯辺揚げ バナナ 628kcal	こむぎこ、しらしめゆ 小麦粉、白絞油	や 焼きちくわ、あお 青のり	バナナ



## 日本の食べ物について

秋は多くの食べものが旬を迎えます。新米、栗、あぶらののったサンマなど、この時期ならではの味わいです。ついつい食べ過ぎてしまいがちな食欲の秋に、「日本型食生活」を実践してみませんか。

「日本型食生活」とは、主食のご飯を中心に、主菜(肉類、魚介類、大豆製品など)、副菜(野菜、海藻など)、牛乳・乳製品や果物を適度に加えたバランスの良い食事のことをいいます。



日本型食生活の例  
 主食: ご飯  
 主菜: 焼き魚  
 副菜: 根菜の煮物、ほうれん草のおひたし、みそ汁

### 日本型食生活の良いところ

- ご飯とおかずを交ごに食べることで、自然にたんぱく質や脂肪をとりすぎない食べ方になる
- 主食、主菜、副菜をバランスをよくとることができる
- 海、山、野、川などからいろいろな食べものをとり入れ、旬を楽しむことができる
- ごぼうやこんにやくなど、食物繊維が豊富な食品を多く使っているため、便秘を予防する

★10月の中学年の平均栄養価は カロリー638kcal、たんぱく質26.5g、脂質20.1g、食塩2.3g、カルシウム332mg、鉄3.0mg、マグネシウム95mg、ビタミンA211RE(レチノール)

ビタミンB1: 0.4mg、ビタミンB2: 0.52mg、ビタミンC 30g、食物繊維6.45.8g、亜鉛3.1mg \* 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

