

令和3年度

10 がつよていにこんだてひょう (小学校)



- ☆ 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」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ☆ 魚には骨がついている場合があります。

白石市学校給食センター

◆栄養基準量(平均)

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	18.8
カルシウム(mg)	338
鉄(mg)	3.1
塩分(g)	1.9

食べ物大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



1 日 (金)	
麦ごはん	
ビビンバ肉みそ	
ナムル	
豆腐スープ	
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ とうふ やきぶた
緑	にんにく しょうが しいたけ だいずもやし ほうれんそう にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ
黄	ごはん おおむぎ あぶらさとう ごま ごまあぶら
エネルギー	557 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	15.0 g
塩分	2.5 g

4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)
ごはん 春巻 ホイコーロー きのこのみそ汁	ごはん ハンバーグマトソース きのこペンネのソテー ジュリアンヌスープ	食パン チーズオムレツ ツナあえ みそラーメン チョコクリーム	麦ごはん 大学いも うーめんサラダ マーボー豆腐 野菜ふりかけ	ごはん いわし梅煮 れんこんのみそ炒め のっぺい汁 ブルーベリーゼリー
赤 りゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ 緑 キャベツ たけのこ ピーマン ねぎ にんにく しいたけ えのきたけ しめじ なめこ はくさい にんじん 黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら	赤 りゅうにゅう ぶたにく とりにく ロースハム なまクリーム ベーコン 緑 たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しめじ エリンギ たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ 黄 ごはん バター さとう ペンネ	赤 りゅうにゅう たまご まぐろ ぶたにく なたね 緑 こまつな きゅうり にんじん にんにく ねぎ もやし キャベツ とうもろこし 黄 パン ごま ラーメン あぶら ごま	赤 りゅうにゅう ロースハム ぶたにく とうふ だいず みそ 緑 きゅうり にんじん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にら しいたけ 黄 ごはん おおむぎ さつまいも あぶら ごま うーめん ドレッシング でんぶ	赤 りゅうにゅう いわし ぶたにく みそ なまあげ 緑 れんこん ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ ごぼう しいたけ 黄 ごはん あぶら さとう ごま あぶら ごま さといも でんぶ ゼリー
エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.4 g 塩分 2.5 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.2 g 塩分 2.5 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 28.6 g 塩分 2.8 g	エネルギー 714 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.9 g 塩分 2.9 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 16.3 g 塩分 2.6 g
11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)
ごはん ささかまの ピザソース焼き 春雨サラダ 洋風かきたまスープ	秋休み	秋休み	ごはん イカメンチカツ まめまめサラダ 元気ボールスープ	まいたけごはん 厚焼きたまご ひじき炒り煮 根菜のみそ汁
赤 りゅうにゅう ささかまぼ チーズベーコン たまご 緑 たまねぎ マッシュルーム にんにく もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ 黄 ごはん あぶら さとう はるさめ じゃがいも でんぶ			赤 りゅうにゅう イカ だいず ひよこめ ロースハム チーズ とり 緑 えだまめ たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ しいたけ 黄 ごはん あぶら ドレッシング マロニー	赤 りゅうにゅう たまご ひじき さつまいも ぶたにく とうふ みそ 緑 まいたけ にんじん しいたけ えだまめ だいこん ねぎ こんにやく ごぼう しょうが 黄 ごはん あぶら さとう さつまいも
エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.6 g 塩分 2.8 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 22.7 g 塩分 1.8 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 17.6 g 塩分 3.4 g

18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)
ごはん 豚にら井の具 ナタデココ入り ヨーグルト えびとなめこ のスープ	麦ごはん 納豆 きんぴらごぼう キムチ鍋 りんご	横割り丸パン 野菜コロッケ * マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん ししゃもフライ(1本) 大根サラダ ポークカレー	ごはん 肉だんご(2個) ジャーマンポテト 大根のみそ汁
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト なま クリーム えび たまご	赤 ぎゅうにゅう なつとう さつまあげ ぶたに く とりにく とうふ	赤 ぎゅうにゅう ロースハム ベーコン	赤 ぎゅうにゅう ししゃも まぐろ ぶたにく チーズ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナ ー あぶらあげ とうふ みそ
緑 しょうが たまねぎ にんじ ん しいたけ にら パイ ン みかん もも なめこ チンゲンサイ	緑 ごぼう こんにゃく にんじん いんげん にんにく はくさい にら もやし ねぎ えのきた け りんご	緑 きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし セロリー キャ ベツ	緑 だいこん きゅうり たまね ぎ にんじん にんにく しょ うが	緑 たまねぎ にんにく パセリ だいこん はくさい にん じん ねぎ
黄 ごはん さとう あぶら ご まあぶら	黄 ごはん おおむぎ さとう ご まあぶら ごま マロニー	黄 パン じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ さとう ドレッシング	黄 ごはん あぶら じゃがいも	黄 ごはん じゃがいも バター
エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.2 g 塩 分 1.8 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.4 g 塩 分 2.4 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.7 g 塩 分 2.9 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.8 g 塩 分 2.2 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.0 g 塩 分 2.4 g
25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)
ごはん かつおオーロラあえ いりどり けんちん汁	ごはん とり肉のバーベキューソース 豚肉とこんにゃくの みそ炒め ABC野菜スープ コーヒー牛乳の素	ミルクパン 豆腐ナゲット(2個) 海藻サラダ パンプキンポタージュ		麦ごはん さんまかば焼き 切干大根の炒り煮 わかめのみそ汁
赤 ぎゅうにゅう かつお ぶたレバー みそ とりにく とうふ あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ ベーコン	赤 ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちくわ ベーコン チーズ	赤	赤 ぎゅうにゅう さんま さつまあげ わかめ とうふ あぶらあげ みそ
緑 ごぼう にんじん しいたけ れんこん たけのこ だいこ ン ねぎ えのき	緑 しょうが にんにく りんご たまねぎ たけのこ にんじ ン キャベツ もやし とうも ろこし	緑 きゅうり ブロッコリー たま ねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	緑	緑 きりぼしだいこん にんじん しいたけ だいこん ねぎ
黄 ごはん あぶら さとう じゃ がいも	黄 コーヒーのもと ごはん おお むぎ さとう ごまあぶら マ カロニ	黄 パン あぶら バター	黄	黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも
エネルギー 612 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 16.6 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 13.8 g 塩 分 2.4 g	エネルギー 679 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 28.4 g 塩 分 3.2 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 24.4 g 塩 分 2.7 g



給食を食べる作戦を考えよう！

◎食べきると、どんないいことがあるの？

毎日の給食は、皆さんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べきると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんあります。

元気大きく成長できる

体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。

たくさんの味や食べ物に出会える！

はじめての料理や食材に出会い、味や食感を通して、好き嫌いをなく食べられるようになっていきます。

給食作りに関わった人がよろこぶ

給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの人がよろこびます。

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかりと食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ！

にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、レバー、ウナギ、ギンダラ

