

10月の給食目標

食事と栄養に関心を持ちましょう!

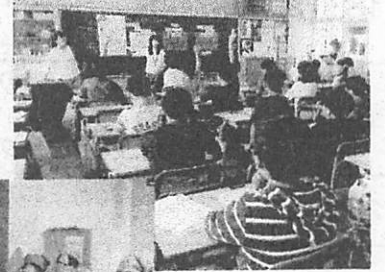
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋がやってきました。  
おいしい色々な食べ物が、たくさんある季節です。  
しっかり食べて運動し、健康な体を保ちましょう。

●何でも食べてみよう●

いろいろな食べ物や味を体験することは、栄養をとることだけでなく、味覚の発達にもつながります。苦手なものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



●5・6年生が栄養バランスのよい食事について学びました●  
5～7月に6年生、8～9月に5年生が家庭科で、「朝食」「ごはんのみそ汁」について、食に関する学習を行いました。栄養バランスのとれた食事について学び、調理実習も行いました。



10月のよていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい (ぎゅうにゅうはまいにちつきます)	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー・たんぱく質 (kcal) (g)			
			きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	脂質	塩分		
			おもにエネルギーとなる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	(g)	(g)		
2	月	ごはん さばのみそに ゆかりあえ みそしる	ごはん さとう	さば 豆腐 牛乳	しょうが ゆかり たまねぎ	きゅうり キャベツ	610	24.5	
3	火	レーズンパン パリツォーネ コーンサラダ こめこめんのくりーむに	あぶら パン エッグフリーマ バター ヨネース こめこめん	チーズ ぶたにく 生クリーム	ベーコン 牛乳	レーズン コーン こまつな	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	638	19.0
4	水	☆おつきみメニュー☆ ごはん てんぷら(ささかま・さつまいも) しらたまだんごじる	ごはん あぶら しらたま さつまいも	ささかま とりにく	牛乳	にんじん えのきだけ	だいこん ごぼう こんにゃく	648	20.1
5	木	くろしょくパン はちみつ タンドリーチキン ポテトのマスタードドレッシングサラダ コンソメスープ	パン さとう はちみつ オリーブオ イル じゃがいも	とりにく あいびきに く	牛乳 ヨーグルト ベーコン	にんじん セロリ キャベツ トマト	たまねぎ レモン	599	27.4
6	金	☆1ねんせいリクエストメニュー☆ わかめごはん とりにくからあげ(2こ) かみかみサラダ ABCスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こま オリーブオ マカロニ イル	わかめ とりにく	牛乳 さきいか	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ	だいこん きゅうり もやし チンゲンサイ	672	29.3
10	火	★4年生市内音楽発表会のため給食なし★ セルフチーズバーガー(よこわりこめこパン スライスチーズ・ハンバーグ・サラダ) えびとなめこのかきたまスープ	こめこパン さとう こまあぶら エッグフリー マヨネーズ	ハンバーグ えび 豆腐	牛乳 チーズ たまご	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ	だいこん きゅうり もやし チンゲンサイ	685	31.0
11	水	ごはん マーボー豆腐 スマイルポテト ブロッコリーとかにかまのサラダ	ごはん さとう かたくりこ こまあぶら あぶら ポテト	豆腐 ぶたにく かに豆腐 かまぼこ	牛乳 みそ	ねぎ しょうが にら しいたけ たけのこ	ブロッコリー たまねぎ きゅうり	702	23.8
12	木	就学時健康診断のため 給食なし(3校時限)							
13	金	☆とくしがっきゅうリクエストメニュー☆ くりごはん ごましお さんましおやき かぶのつけもの きのこじる ミルメーク	ごはん くり・ごま ミルメーク	さんま 豆腐	牛乳	かぶ にんじん こんにゃく ねぎ	はくさい えのきだけ しめじ	653	27.1

※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。こんだては変更になる場合があります。

日	曜日	こんだてめい (ぎゅうにゅうはまいにちつきます)	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー・たんぱく質 (kcal) (g)				
			きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	脂質	塩分			
			おもにエネルギーとなる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる					
17	火	★2ねんせいリクエスト&10月おたんじょうびメニュー★ あげたこやき アメリカンサラダ しょうゆラーメン ゆきみだいふく	あぶら エッグフリーマ ヨネーズ ラーメン ポテトチップ	たご なると やきふた ゆきみだい ふく	牛乳 かつおぶし あおのり	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ こまつな メンマ	524 23.5	19.2 3.4		
18	水	★2年生遠足のため給食なし★ ごはん ゆでぶたのごまソース みずなのサラダ キムチスープ	ごはん はるさめ	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく 牛乳	しょうが チンゲンサイ はくさい たまねぎ	みずな だいこん にんじん きゅうり	578 14.9	22.8 1.4	
19	木	バターロール さけのレモンソース スイートポテトサラダ ふわふわたまごのスープ	パン かたくりこ さつまいも じゃがいも さとう	あぶら エッグフリーマ ヨネーズ パンこ	さけ たまご 牛乳 あおだいず	レモン こまつな きゅうり たまねぎ にんじん	701 32.7	26.7 2.5		
20	金	指導主事訪問のため 給食なし(弁当日)								
23	月	ごはん さんまみりんやき いそべあえ とんじる	ごはん さとう	あぶら じゃがいも	ぶたにく のり とうふ みそ	牛乳 さんま にんじん こまつな えのきだけ ごぼう こんにゃく	もやし はくさい だいこん ねぎ	675 21.4	26.9 3.1	
24	火	★1年生遠足のため給食なし★ ソフトパン しろばなまめクロック きのこのガーリックいため スパゲティ・ミートソース	パン さとう	オリーブオ イル あぶら	しろばなまめ だいず	牛乳 ベーコン 粉チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのきだけ	パセリ セロリ トマト	646 20.1	23.7 2.2
25	水	★1年生遠足予備日のため給食なし★ むぎごはん なつとう じゃがいものそぼろに みそしる いわぬまのりんご	むぎごはん かたくりこ	じゃがいも あぶら さとう ごま	なつとう とりにく あぶらあげ わかめ	牛乳 だいず みそ	にんじん はくさい りんご	662 17.1	24.3 1.7	
26	木	メロンパン バーベキューチキン いわぬまのこまつなサラダ クラムチャウダー	パン バター じゃがいも	さとう ごまあぶら	とりにく ハム ベーコン いんげんまめ チーズ	牛乳 あさり 生クリーム	にんじん パセリ こまつな たまねぎ きゅうり	674 26.6	30.6 3.4	
27	金	ごはん ドライカレー かいそうサラダ もやしスープ	ごはん	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく だいず ツナ	牛乳 わかめ	にんじん トマト コーン もやし	たまねぎ しいたけ パセリ きゅうり	616 18.0	23.4 1.8
30	月	セルフピピンパどん(ごはん・ピピンパの く) とりにくのちゅうかふうスープ	ごはん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ えのきだけ	しょうが こまつな もやし	555 13.3	24.1 2.0
31	火	★ハロウィンメニュー★ ミルクパン ハロウィンハンバーグ かぼちゃのチーズ入りクロック わかめスープ	パン	あぶら	ハンバーグ わかめ	牛乳	にんじん たまねぎ	かぼちゃ えのきだけ	656 27.2	24.6 2.5

※ はしは、毎日洗って持ってきてましょう。こんだては変更になる場合があります。

**\* 放射能測定について \***

本校は、9月6日と20日に検査しました。いずれも不検出との結果が出ています。測定結果の詳細は、岩沼市のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。

こんがつ じばさんびん  
～今月の地場産品～

米粉パン 米粉めん こまつな みそ

いわぬま づく やさい こめ  
岩沼で作っている野菜や米などです。

おいしくいただきましょう!



**● 黄・赤・緑の食べ物はそろっているかな? ●**

健康な体づくりのためには、栄養のバランスがとれた食事をとることが大切です。そのために、いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。その時に自覚となるのが食品を体内での働きによって、黄・赤・緑の3つの色のグループに分けて、バランスよく食べる方法(3色食品群)です。献立表にも載せていますので、3つの色がそろうように、いろいろ組み合わせて食べるようにしましょう。