

学校給食だより

八雲町学校給食センター

旬の味覚を味わおう！

秋は野菜や果物、魚など、身近な食べ物が「旬」を迎えます。「旬」とは、食べ物がたくさん採れるだけでなく、1年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。八雲の食材も、ぞくぞく登場しますよ。

健康な体をつくる食事の仕方



- 1日3食、栄養バランスよく食べる
主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。
- ゆっくりよくかんで食べる
よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。
- 油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない
脂質や糖質はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

運動能力アップのかぎは食事

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食抜きや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



10月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える
1 (木)	減量ごはん	牛乳	キムチうどん・和風チキンサラダ お月見ゼリー (はいがふりかけ)	米・うどん ゴマ	豚肉・鶏肉・寒天・のり・牛乳	にら・人参・白菜・筍・ニンニク 長ねぎ・木耳・キュウリ・キャベツ
2 (金)	米飯	〃	ワカメのみそ汁・ホッケ西京焼き 小松菜のからし和え	米・じゃが芋	ワカメ・油揚げ・ホッケ・牛乳	長ねぎ・小松菜・もやし
5 (月)	米飯	牛乳	玉ねぎのみそ汁・あじフライ・しらたききんぴら (ミニソース)	米・しらたき ゴマ	油揚げ・あじ・豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン
6 (火)	切り込みパン	〃	コンソメスープ・ウインナーのケチャップ煮 ポイルキャベツ	パン	白花竹輪・ウインナー・牛乳	人参・玉ねぎ・パセリ・コーン キャベツ
7 (水)	米飯	〃	かきたまみそ汁・いわしのみそ煮 大根としらすのサラダ	米	鶏卵・ツト・いわし・小女子 牛乳	木耳・人参・長ねぎ・大根 キュウリ
8 (木)	減量ごはん	〃	もやし中華スープ・焼きそば・枝豆 (ワカメふりかけ)	米・めん ゴマ	豚肉・ツト・鶏肉・ワカメ 小女子・牛乳	もやし・長ねぎ・人参・筍・木耳 生姜・玉ねぎ・ピーマン・枝豆
9 (金)	米飯	〃	ふのりのみそ汁・つくねハンバーグ ゴマじゃこサラダ	米・ゴマ	ふのり・油揚げ・豆腐・鶏肉 小女子・牛乳	長ねぎ・キャベツ・人参 ブロッコリー
12 (月)	米飯	牛乳	枝豆ボールのスープ・ギョウザ(小2個・中3個) パンパンジーサラダ (ミニ正油)	米・春雨 ゴマ	すり身・小女子・豚肉・鶏肉 牛乳	筍・長ねぎ・木耳・生姜 キュウリ・白菜
13 (火)	スライスパン	〃	ホワイトシチュー・ミートボールのケチャップ煮 (各2個)・コーンサラダ (イチゴジャム)	パン・じゃが芋 ジャム	脱脂粉乳・豚肉・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・コーン キャベツ・キュウリ・イチゴ
14 (水)	米飯	〃	チキンカレー・アンサンブルエッグ フルーツゼリー和え	米・じゃが芋	鶏肉・脱脂粉乳・卵・チーズ 寒天・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・パイン 桃・リンゴ
15 (木)	減量ごはん	〃	肉うどん・大根とコーンのサラダ ヨーグルト (味付けのり)	米・うどん	豚肉・花竹輪・ツナ・ヨーグルト のり・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ茸・筍 長ねぎ・大根・キュウリ・コーン
16 (金)	米飯	〃	ワカメと油揚げのみそ汁・カレーコロケ 小松菜の香味和え	米・じゃが芋	ワカメ・油揚げ・豚肉・鶏肉 牛乳	長ねぎ・小松菜・生姜・玉ねぎ
19 (月)	米飯	牛乳	もずくと豆腐のスープ・トリチリ炒め パイン	米	豆腐・もずく・ツト・鶏肉・牛乳	筍・長ねぎ・生姜・コーン・ブロッコリー 赤ピーマン・ニンニク・パイン
20 (火)	黒糖パン	〃	ワカメスープ・ピザオムレツ・マカロニサラダ	パン・マカロニ マヨネーズ	ワカメ・ツト・高野豆腐・鶏卵 チーズ・ウインナー・牛乳	えのき茸・長ねぎ・筍・キャベツ キュウリ・ミカン・ピーマン
21 (水)	米飯	〃	ほうれん草のみそ汁・いわしの煮つけ (各2尾) おでん	米 こんにゃく	油揚げ・いわし・ウズラ卵 ガンモドキ・さつま団子・昆布・牛乳	ほうれん草・人参・大根
22 (木)	減量菜めし	〃	正油ラーメン・大学芋・みかんゼリー	米・めん・さつま芋 麩・ゴマ	豚肉・ツト・牛乳	長ねぎ・人参・ニンニク・もやし メンマ
23 (金)	米飯	〃	いなか汁・さんまおかか煮・ポパイサラダ	米・こんにゃく ゴマ	鶏肉・豆腐・さんま・ハム・牛乳	ごぼう・長ねぎ・人参・ほうれん草 大根
26 (月)	米飯	牛乳	キャベツのみそ汁・五目厚焼き卵 大根とチキンのサラダ (ひじきふりかけ)	米 マヨネーズ	油揚げ・鶏卵・鶏肉・ひじき 牛乳	キャベツ・人参・大根・キュウリ
27 (火)	バターパン	〃	白菜とミートボールのスープ・ホタテフライ (小2個・中3個)・ミニトマト(各2個)(ミニソース)	パン	豚肉・鶏肉・ホタテ・牛乳	白菜・木耳・筍・長ねぎ ミニトマト
28 (水)	米飯	〃	五目スープ・枝豆シューマイ (各2個) マーボー豆腐 (ミニ正油)	米・麩	豚肉・ワカメ・ツト・大豆 すり身・豆腐・牛乳	メンマ・長ねぎ・白菜・人参 玉ねぎ・キャベツ・枝豆
29 (木)	減量ワカメごはん	〃	きつねうどん・ゆで卵・ブロッコリーのおかか和え	米・うどん	油揚げ・鶏卵・花かつお・牛乳	長ねぎ・しめじ茸・玉ねぎ 人参・ブロッコリー
30 (金)	米飯	〃	大根のみそ汁・鮭の塩焼き・カレー肉じゃが	米・じゃが芋	油揚げ・鮭・豚肉・牛乳	大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース

こんだてせつめい

6日 切り込みパンにウインナーのケチャップ煮とキャベツをはさんで食べてね。
12日 ギョウザは、むしています。正油をかけて食べてね。
今月の熊石のメニューは、2日の小松菜のからし和えと、5日のしらたききんぴらです。楽しみに待っててね。

10月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	622	23.7
中学校	800	30.0

予定回数 22回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。