



日	曜日	こんだて			栄養素			
		しゅしよく おかず(主菜) デザート 牛乳	おかず(副菜)	牛乳	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
1	水	ごはん なまあげのにくみそに はたはたのからあげ わかめとちよしのあえもの	ふたにく だいす チーズ しよはなまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	○	565	25	20.9	2
2	木	きつねうどん (1.5-2リクエスト) にくみそあえ キャラメルバナナケーキ	ふたにく なる あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	○	598	22.3	30.4	2.2
6	月	ごはん いもに ちくわのいそべあげ こまつなとちよしのおひたし はなみかん	ふたにく ちくわ あおのり たまご のり ぎゅうにゅう	○	574	23.7	13.5	2.1
7	火	ごはん だいこんのそぼろじる いわしのかばやき ごまあえ	ふたにく いわし とり ぎゅうにゅう	○	546	23.1	18.0	2.2
8	水	ごはん マーボうどん オムル みそポテト	ふたにく だいす みそ とうふ わかめ ハム あおのり ぎゅうにゅう	○	646	25.7	24.4	2.3
9	木	アーモンドトースト (1.1-2リクエスト) あきのシチュー ツナサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とうにゅう スキムミルク チーズ ツナ	○	678	22.8	28.1	2.2
10	金	エリンギごはん さばのゆうあんやき しゅんぎくとひじきとツナのあえもの だいがくいち	あぶらあげ さば ひじき ツナ ぎゅうにゅう	○	553	24.2	19.5	1.5
13	月	ごはん ドライカレー(☆) グリーンサラダ かき	だいす ふたにく ハム ぎゅうにゅう	○	575	20	20.1	2.6
14	火	ごはん ぶくりエゴりかけ むらくもスープ おこのみやき	ふたにく とうふ たまご かつおぶし さば たまご ぎゅうにゅう いか	○	588	28.7	17.5	1.9
15	水	ごはん じゃがぶたまん子 チーズハットク ちゅうかきゅうり	ふたにく とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	○	639	23.6	21.3	2.2
16	木	やきうどん ひじきとツナのサラダ カステラ	ふたにく ちくわ ベーコン かつおぶし ツナ ひじき たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	○	566	21.5	23.2	2.7

日	曜日	こんだて			栄養素						
		しゅしよく おかず(主菜) デザート 牛乳	おかず(副菜)	牛乳	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g			
17	金	ふきよせごはん たらのみそマヨネーズやき いそかあえ はなみかん	ふたにく たら みそ のり ぎゅうにゅう	○	554	24.2	16.5	2			
18	土	ごはん あげきょうざ きりぼしだいこんのなつどうあえ スイートポテト	ふたにく なつどう かつおぶし のむヨーグルト	○	558	17.7	11.5	0.9			
20	月	チリコンカンライス とりのからあげ (1.6-2リクエスト) かいそうサラダ	だいす ふたにく とり ちくわ ぎゅうにゅう	○	648	27.9	25.2	2			
21	火	ごはん すふた ちゅうかぶらたまごスープ かき	ふたにく うすらたまご ハム たまご ぎゅうにゅう	○	586	23.8	17.7	2.4			
22	水	ガーリックライス やきにサラダ (1.5-2リクエスト) ツナカレーコロッケ りんご	とり だいす ふたにく おから ツナ スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	○	550	24.7	16.6	2.1			
27	月	ごはん ハヤシライス(☆) スティックサラダ ヨーグルトあえ	ふたにく だいす チーズ しよはなまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	○	630	22	19.8	2.2			
28	火	ごはん ガパオライス(☆) フォニ あげいち	とり だいす とうにゅう ぎゅうにゅう	○	611	25.6	19.9	2.2			
29	水	ちやめし おでん ごしきあえ いもかりんとう	かんもどき あげボール ちくわ こんぶ うすらたまご ハム ぎゅうにゅう	○	593	18.9	17.3	2.4			
30	木	はちみつレモントースト (1.2-2リクエスト) マカロニクリーム イタリアンサラダ	ベーコン だいす とりにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう ソーセージ わかめ ぎゅうにゅう	○	628	23.3	30.3	2.4			
				11月の平均値				594	23.4	20.6	2.1

※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、補修(必要な場合)をよろしくお願いいたします。



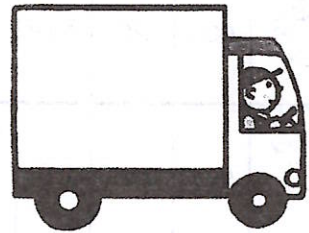
給食だより 11月

秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

感謝の気持ちをもって 食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食べ物を運ぶ人



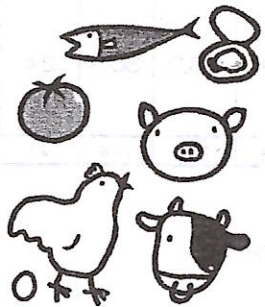
ありがとう



給食当番さん



食べ物の命



食べ物を育てる人



こんだてを考える人

調理をする人

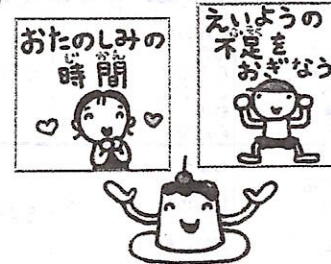


おやつのとりに方々を考えよう!



子どもたちが食べているおやつには、スナック菓子、チョコレート、清涼飲料水、アイスクリームといったものが多く見られます。しかし、こうしたおやつの食べすぎは、糖分、油脂、食塩のとりすぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することで太りすぎの原因にもなります。また将来的には動脈硬化や糖尿病、高血圧といった生活習慣病になるリスクを高めます。さらに好きな時間に不規則におやつを食べていると、生活リズムも崩れてしまいます。おやつのとりに方々について、ご家庭でもぜひお子さんと一緒に見直してみましょう。

おやつとは?



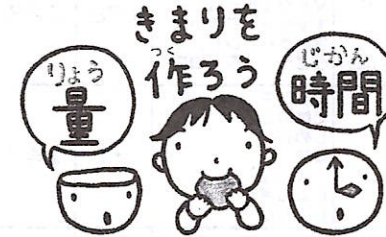
おやつは生活にうるおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

おやつ≠おかし



食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけでは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

食べる時間と量の“きまり”を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり“きまり”を作って食べるようにしましょう。

栄養成分表示を見て食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってしまうはいけません。おやつの時間や量を考え、だから食べ続けられないことが大切です。

寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしましょう。