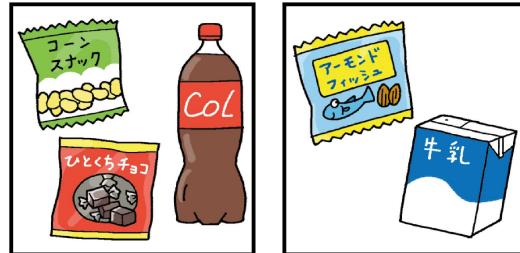


10月 給食だより

秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。

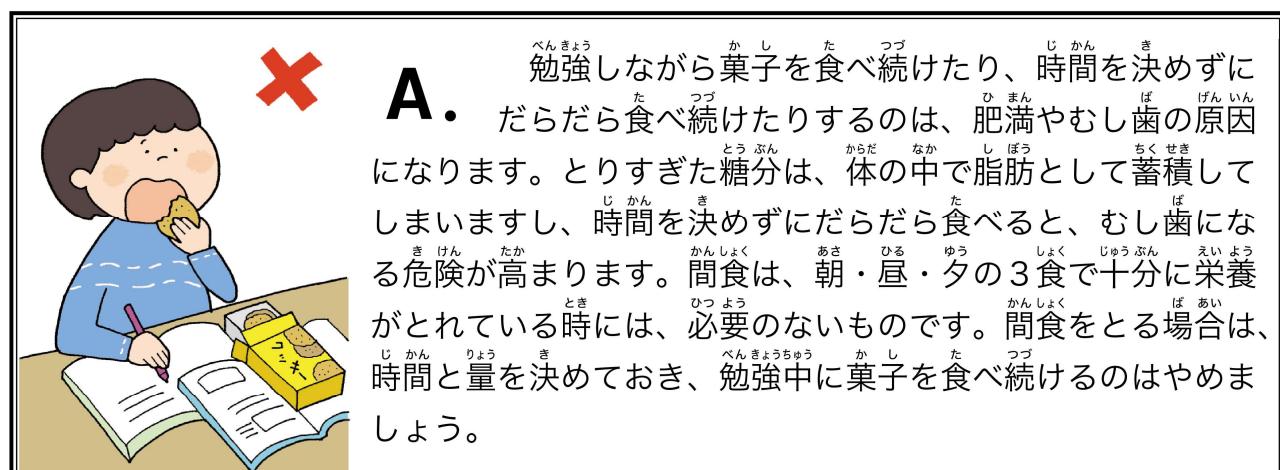


間食は何を買いますか



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多いため、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素がとれるものを見ましょう。

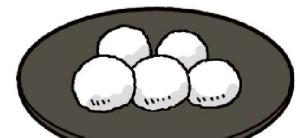
Q. 脳には糖分が必要だから勉強しながら菓子を食べてよい?



秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

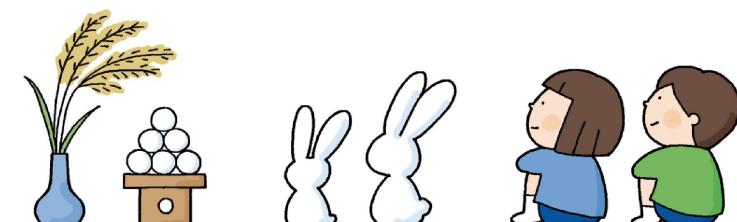
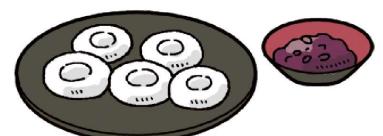
関東風



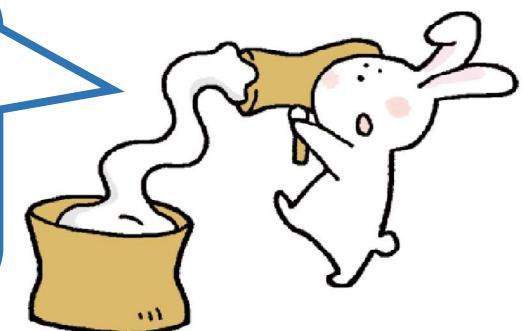
関西風



へそもち



2025年のお月見（十五夜）は、10月6日だよ！静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませた「へそもち」をつくり、あんこと一緒に食べるよ！



めあいごデイ
「目の愛護day」10月10日

人間は情報の80%を視覚から得るといわれています。目に良い食べ物を食べて、目を労わってあげましょう。10月10日は『ブルーベリー』を出します。ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、視力低下や眼精疲労を防ぐ働きがあります。



がつ
きゅうしょくよていこんだてひょう
10月 給食予定献立表

日	曜日	こんだて	ちほな にく	かのう	からだちょうし 体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) デザート	あか 赤 血や骨、肉を つくるもの	き 黄 熱や力に なるもの	みどり 緑 からだちょうし 体の調子を整えるもの	
1	水	きのこスパゲティ マセドンサラダ りんごのケーキ ぎゅうにゅう	ベーコン ぶた ハム バター あぶらさとう こむぎこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも あぶらさとう きゅうりにんじんコーン みりん レモン	にんにくたまねぎ こんじん しらすのきでマッシュルーム いんげん たんぱく質 21.9 g 熱量 27.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 592 kcal
2	木	むぎごはん せんマーボーどうふどんのぐ パンサンスター あんにんどうふ ぎゅうにゅう	ぶたとり だいすどうふ ハム はるさめ さとう こまあぶら ぎゅうりにんじん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶらさとう でんぶん こまあぶら きゅうりにんじん ぎゅうにゅう	にんにく しらすのき あぶら こむぎこ にんじん にんじん たんぱく質 24.1 g 熱量 21.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 620 kcal
3	金	ごはん しろみざかなのこまだれやき じゃがいもきんぴら さわにわん 心どう ぎゅうにゅう	あかうお ぶた ぶた こんぶ こんこうぶし 心どう ぎゅうにゅう	こめ こまさとう じゃがいもあぶら こむにゃく こまあぶら さとう こまつな 心どう	にんじん にんじん にんじん たんぱく質 26.9 g 熱量 15.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 548 kcal
6	月	くりごはん いなだのからあげ りまししる つきみだんこ ぎゅうにゅう	いなだ かまほことり こんごうし こんぶ もちさとう ぎゅうにゅう	こめくりごま でんぶん あぶら しうが もちさとう ぎゅうにゅう	にんにくたまねぎ にんじん にんじん たんぱく質 26.5 g 熱量 21.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 625 kcal 15夜献立
7	火	むぎごはん おやこどんのぐ やさいチップ りんご ぎゅうにゅう	とり たまご こんぶ こんこうぶし さつまいも あぶら りんご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶらさとう かほら れんこん にんじん りんご ぎゅうにゅう	にんじん こぼう えのきだけ たまねぎ こまつな たんぱく質 25.3 g 熱量 22.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 619 kcal
8	水	セサミトースト ボトフ フレンチサラダ ぎゅうにゅう	ワイン ハム ひよこまめ ハム ぎゅうにゅう	しょくパン こまさとう マーガリン あぶら じゃがいも さとう あぶらさとう ぎゅうにゅう	にんにくセロリー かぶ たまねぎ キャベツ にんじん ハセリ たんぱく質 19.1 g 熱量 27.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 562 kcal
9	木	ごはん さばのみそに のりあえ ごもくうまに ぎゅうにゅう	さばみそ かつおぶしのり とり なまあげ うずらたまご こんこうぶし ぎゅうにゅう	こめ さとうでんぶん さとう こまつな ちやし にんじん こぼう だけのこ しいたけ さやいんげん ぎゅうにゅう	にんじん こぼう えのきだけ たまねぎ こまつな たんぱく質 29.6 g 熱量 23.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 615 kcal
10	金	キャロットピラフ えびのクリームソース クリーフサラダ フルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	とり ぎゅうにゅう クリーム とうにゅうえび ハム ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル マーガリン あぶら こむぎこ あぶらさとう ぎゅうにゅう	にんにくたまねぎ にんじん ピーマン あかビーマン たんぱく質 22.1 g 熱量 21.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 572 kcal めおこ 目の愛護day
14	火	ごはん さんまのしおやき こまえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	さんま こまさとう ぶたとうふ こんこうぶし さといも こむにゃく でんぶん ぎゅうにゅう	こめ こまさとう こまつな キャベツ にんじん さといも こむにゃく でんぶん ぎゅうにゅう	にんじん こぼう えのきだけ たまねぎ こまつな たんぱく質 26.5 g 熱量 23.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 582 kcal
15	水	きしめん やきにくサラダ おにまんじゅう ぎゅうにゅう	ぶた かまぼこ こんこうぶし あぶらあけ あぶらさとう さつまいも さとう こむぎこ ぎゅうにゅう	きしめん さとう あぶらさとう さつまいも さとう こむぎこ ぎゅうにゅう	にんじん こぼう えのきだけ たまねぎ こまつな たんぱく質 24.9 g 熱量 17.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 577 kcal だし あじ 出汁で味わう ねんり ひ 和食の日
16	木	ごはん サクサクつくれ ホテソラダ なめこだいこんのみそしる ぎゅうにゅう	おからとり おから わかめとうふ あぶらあけ みそ こんこうぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう なめこ だいこん にんじん ながねぎ ぎゅうにゅう	にんじん こぼう えのきだけ たまねぎ こまつな たんぱく質 25.7 g 熱量 18.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 581 kcal 2学年校外学習

日	曜日	こんだて	ちほな にく	かのう	からだちょうし 体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) デザート	あか 赤 血や骨、肉を つくるもの	き 黄 熱や力に なるもの	みどり 緑 からだちょうし 体の調子を整えるもの	
17	金	じゅごはん スパニッシュオムレツ ABCスープ オレンジゼリー ぎゅうにゅう	じゅごはん スパニッシュオムレツ ベーコン さとう ぎゅうにゅう	じゅごはん スパニッシュオムレツ ベーコン マカロニ さとう ぎゅうにゅう	じゅごはん スパニッシュオムレツ ベーコン マカロニ さとう ぎゅうにゅう	エネルギー 589 kcal
20	月	ごはん わふうミートローフ ツナときりほししたいこんのサラダ あきやさいのもの ぎゅうにゅう	ごはん わふうミートローフ ツナときりほししたいこんのサラダ あきやさいのもの ぎゅうにゅう	ごはん わふうミートローフ ツナのり あきやさいのもの ぎゅうにゅう	ごはん わふうミートローフ ツナのり あきやさいのもの ぎゅうにゅう	エネルギー 575 kcal
21	火	ごはん さといものまんまるコロッケ わふうサラダ りんこ ぎゅうにゅう	ごはん さといものまんまるコロッケ ハム さとう ぎゅうにゅう	ごはん さといものまんまるコロッケ ハム さとう ぎゅうにゅう	ごはん さといものまんまるコロッケ ハム さとう ぎゅうにゅう	エネルギー 557 kcal 1学年校外学習
22	水	きなこあげパン ポークビーンズ キャベツのサラダ ぎゅうにゅう	きなこ ポークビーンズ キャベツのサラダ ぎゅうにゅう	きなこ ポークビーンズ ハム さとう ぎゅうにゅう	きなこ ポークビーンズ ハム さとう ぎゅうにゅう	エネルギー 609 kcal
23	木	ごはん スペシャルなっとうあえ させいとうふ にくじやが ぎゅうにゅう	ごはん スペシャルなっとうあえ させいとうふ にくじやが ぎゅうにゅう	ごはん スペシャルなっとうあえ させいとうふ にくじやが ぎゅうにゅう	ごはん スペシャルなっとうあえ させいとうふ にくじやが ぎゅうにゅう	エネルギー 567 kcal
24	金	ごはん ヤンニョムチキン チョレキナラ トック ぎゅうにゅう	ごはん ヤンニョムチキン チョレキナラ トック ぎゅうにゅう	ごはん ヤンニョムチキン チョレキナラ トック ぎゅうにゅう	ごはん ヤンニョムチキン チョレキナラ トック ぎゅうにゅう	エネルギー 633 kcal
27	月	むぎごはん ガバオライスのぐ はるさめスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	むぎごはん ガバオライスのぐ はるさめスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	むぎごはん ガバオライスのぐ はるさめスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	むぎごはん ガバオライスのぐ はるさめスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	エネルギー 565 kcal
28	火	ごはん ジャンボあげぎょうざ アムル あさりのキムチチゲ ぎゅうにゅう	ごはん ジャンボあげぎょうざ アムル あさりのキムチチゲ ぎゅうにゅう	ごはん ジャンボあげぎょうざ アムル あさり とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごはん ジャンボあげぎょうざ アムル あさり とうふ みそ ぎゅうにゅう	エネルギー 651 kcal
29	水	むぎごはん ハヤシライス かいそつサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	むぎごはん ハヤシライス かいそつサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	むぎごはん ハヤシライス かいそつサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	むぎごはん ハヤシライス かいそつサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	エネルギー 612 kcal
30	木	さつまいもトースト やさいスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	さつまいもトースト やさいスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	さつまいもトースト やさいスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	さつまいもトースト やさいスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	エネルギー 517 kcal
31	金	コーンピラフ ぶたにくにたいすのトマトに ひじきのマリネ かぼちゃババロア ぎゅうにゅう	コーンピラフ ぶたにくにたいすのトマトに ひじきのマリネ かぼちゃババロア ぎゅうにゅう	コーンピラフ ぶたにくにたいすのトマトに ひじきハム さとうあぶら さとう ぎゅうにゅう	コーンピラフ ぶたにくにたいすのトマトに ひじきハム さとうあぶら さとう ぎゅうにゅう	エネルギー 602 kcal

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

栄養価の10月平均値

エネルギー	590 kcal
たんぱく質	24.3 g
脂質	20.7 g
食塩相当量	2.1 g