

[illegible]

実施日 日 曜	配 膳 図	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター栄養士からの ひとくちメモ	学 年	本 町	南	東	北	大 根	南 が 丘	鶴 巻
		おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)									
20 火		豚肉 大豆 鶏ささみ 牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく 赤パプリカ さやいんげん 小松菜 トマトビュレ キャベツ レモン汁 ホールコーン	サンドパン 湘南ゴールドジャム じゃがいも 砂糖 サラダ油 (米油)	791	37.1	30.5	3.3	湘南ゴールドは、神奈川県の特産品の一つで、黄色い皮の柑橘類です。「幸せを呼ぶ新感覚オレンジ」といわれています。	1年	○	○	○	○	○	○	○
21 水		木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ ロースハム 牛乳	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 緑豆もやし キャベツ ピーマン しいたけ	米 ビタミン強化米 サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 はるさめ	722	30.2	22.7	2.7	★本からの給食★ 如月かずさんの著書「給食アンサンブル」から麻婆豆腐です。どんな辛さの麻婆豆腐が好きですか？	1年	×	○	○	○	○	○	○
22 木		鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳	しいたけ ごぼう にんじん えのきたけ 大根	米 もち麦 しらたき サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 こんにやく 豆乳プリンタルト	800	36.4	24.0	2.7	洗った手は清潔なハンカチで拭いていますか？髪の毛や洋服で手の水分を拭くと、せっかく洗った手に、再びばい菌がついてしまいます。	1年	○	×	○	×	○	○	×
23 金		大豆 鶏肉 牛乳	枝豆 ピーマン 玉ねぎ にんじん 大根 しめじ ごねぎ	米 カルシウム強化米 片栗粉 米油 砂糖 白玉 さといも	794	32.0	30.4	2.8	★十三夜★ 十三夜は、1年の中で2番目に美しい月といわれています。月見汁には白玉だんごが入るので、よく噛んで食べましょう。	1年	○	○	○	○	○	×	○
26 月		豚ひき肉 ひよこ豆 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ セロリー 小松菜 ホールコーン	米 サラダ油 (米油) カレーウ じゃがいも ぶどうゼリー	752	25.5	20.6	2.9	どんな姿勢で食べていますか？前を向いて背筋を伸ばしていると、食道や胃が正しい位置になり、消化もよくなります。	1年	○	×	○	○	○	○	○
27 火		鶏肉 ベーコン 牛乳	しょうが キャベツ にんじん 赤パプリカ クリームコーン にんにく 玉ねぎ 枝豆 セロリー トマト缶 トマトビュレ バセリ	コッペパン 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) じゃがいも	747	33.9	31.4	3.8	★本からの給食★ 梨木香歩さんの著書「西の魔女が死んだ」から、愛情たっぷりのトマトスープです。	1年	○	○	○	○	○	○	○
28 水		豚ひき肉 赤みそ 白みそ 餃子 牛乳	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 緑豆もやし にら ホールコーン	中華めん 米油 サラダ油 (米油)	800	32.5	29.5	3.1	日本で初めてラーメンを食べたのは、室町時代の僧侶とも水戸光圀(水戸黄門)とも言われています。当時は階級の高い人しか食べられなかったようです。	1年	○	○	○	○	○	○	○
29 木		紅鮭 かつおぶし 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	長ねぎ にんにく レモン (果汁) キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ホールコーン	米 片栗粉 米油 ごま油 さつまいも	770	36.7	24.0	2.8	★ふるさと秦野食育DAY★ 秦野で収穫された新米の「はるみ」です。秦野市では9月から10月にかけて新米が収穫されます。	1年	○	○	○	○	○	○	○
30 金		鶏肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	ホールコーン にんじん にんにく グリーンピース バセリ 玉ねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) 片栗粉 米油 砂糖 黒ごま バター 小麦粉	863	29.9	30.2	3.2	10月30日は食品ロス削減の日です。給食ではお残しが食品ロスとなります。自分のクラスの食缶の中をのぞいて、あと一口を意識してみてください。	1年	○	○	○	○	○	○	○

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

10月27日～11月9日は読書週間



読書週間に合わせて、「本からの給食」と題して本に登場する献立を提供します。全く同じにはいきませんが、雰囲気味わってもらえたらと思います。ぜひ本も読んでみてくださいね！



体育祭や部活動で力を発揮するために！

食事は練習と同じくらいとても大切です。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わって来こともあります。スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、主食・主菜・副菜に、牛乳などの乳製品や果物を組み合わせ、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

激しい運動の後はすばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



今月の行事食



十三夜(23日)

十三夜にちなみ、まめまめごはんと月見汁を提供します。白玉だんごは特によく噛んで食べましょう。

ふるさと秦野の食育DAY(29日)

秦野で収穫された「はるみ」の新米を使用します。



今月は食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。給食のお残しも食品ロスとなります。クラスの食缶に給食がどのくらい残っているか意識してみてください。

保護者の方へ



10月分の給食費の引き落としは、**27日(火)**です。前日までに必ず**残高の確認**をお願いいたします。