10月 こんだてよていひょう

令和5年 10月
出雲崎小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	2 梅じゃこサラダ さばの香味煮 ごはん 野菜たっぷりみそしる	3 手作りかぼちゃプリン 焼き肉丼（発芽玄米入りごはん・焼き肉丼の具） もずくスープ	4 ひりからぎゅうり 肉まんむしパン ゆでうどん きのこかけ汁	5 野菜チップス フルーツヨーグルト ハヤシライス（発芽玄米入りごはん、ハヤシルウ）	6 遠足
赤	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ なると	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	
緑	しょうが きゅうり だいこん キャベツ ごぼう にんじん ねぎ こまつな	にんじん たまねぎ ごぼう にら エリンギ きくらげ えのきたけ ねぎ かぼちゃ	にんじん たまねぎ こまつな たもぎたけ なめこ えのきたけ ねぎ しいたけ キャベツ	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう じゃがいも さつまいも	
黄	こめ さとう ごま ごまあぶら	こめ あぶら さとう	めん でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご れんこん パイン もも りんご	
栄養価	629kcal/28.8g/2.4g	634kcal/31.0g/2.0g	661kcal/27.9g/2.5g	723kcal/20.1g/1.4g	
こんだて	9 スポーツの日	10 ジョアブルーベリー のり酢あえ スタミナレバー ごはん 青菜とキャベツのみそしる 目の愛護デー献立	11 切り干しナムル 豚肉と厚揚げのプルコギ風 ごはん たまご入り中華コーンスープ	12 和風マカロニサラダ れんこんメンチカツ ごはん のり入りみそしる	13 寒天の中華サラダ 手作りしゅうまい ごはん えび・いか・あさり入り八宝菜
赤		ジョア ぶたレバー とりにく ツナ のり とうふ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう めんちかつ ツナ だいず かつおぶし のり とうふ	ぎゅうにゅう いか えび あさり ぶたにく とうふ とりにく
緑		にら ほうれんそう もやし にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	たまねぎ パプリカ ピーマン にんじん もやし きりぼしだいこん こまつな ねぎ きくらげ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ ねぎ	はくさい にんじん たまねぎ こまつな たけのこ しいたけ キャベツ もやし きゅうり
黄		こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま
栄養価		621kcal/23.1g/2.1g	612kcal/26.4g/1.9g	668kcal/23.9g/1.8g	601kcal/28.2g/1.7g
こんだて	16 キャベツごまサラダ たらとポテトのおかかあえ ごはん 生姜みそしる	17 ビーフン炒め 手作り手草焼き ごはん すきやき風煮	18 なし れんこんツナサラダ ゆで中華めん マーボーめんスープ	19 毎月19日は食育の日 「旬の食材を味わおう」 ツナと大豆のごまサラダ 鶏肉の塩こうじ焼き さつまいもごはん なめこじる	20 冷しゃぶサラダ 麩っカツ ごはん 神楽南蛮入りみそしる
赤	ぎゅうにゅう たら かつおぶし あおのり ツナ チーズ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず わかめ あつあげ ふっかつ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず
緑	キャベツ ほうれんそう にんじん こまつな ごぼう だいこん たまねぎ	にんじん ほうれんそう たけのこ たまねぎ キャベツ ピーマン きくらげ はくさい	もやし たけのこ にら しいたけ れんこん キャベツ きゅうり なし	キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ なめこ	もやし キャベツ にんじん きゅうり レモン はくさい だいこん
黄	こめ じゃがいも あぶら バター さとう ごま	こめ あぶら さとう ビーフン ふ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	こめ はつがげんまい さつまいも ごまあぶら マヨネーズ ごま	こめ あぶら さとう さといも
栄養価	657kcal/27.2g/1.9g	690kcal/32.3g/2.2g	633kcal/30.0g/2.1g	594kcal/30.0g/2.0g	639kcal/23.3g/2.1g
こんだて	23 振替休日	24 みかん ブロッコリーのサラダ ココアあげパン ポークビーンズ	25 れんこんきんぴら ししゃも磯辺天ぷら ごまわかめごはん きのこと豆腐のにくず煮	26 五目ひじき てづくりハンバーグテミグラスソースかけ ごはん きのこのみそしる	27 おからサラダ ほっけの塩焼き ごはん キムチ豚汁
赤		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも のり さつまあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず さつまあげ ひじき あつあげ	ぎゅうにゅう ほっけ おから チーズ ツナ ぶたにく とうふ
緑		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン トマト たまねぎ みかん	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん はくさい たけのこ こまつな まいたけ	たまねぎ にんじん さやいんげん まいたけ しめじ えのきたけ だいこん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん はくさい ごぼう だいこん こまつな ねぎ
黄		パン あぶら じゃがいも さとう	こめ ごま てんぷらこ あぶら さとう でんぷん	こめ ぱんこ さとう あぶら じゃがいも	こめ マヨネーズ じゃがいも あぶら
栄養価		675kcal/25.6g/2.2g	717kcal/33.9g/2.4g	617kcal/25.2g/2.0g	617kcal/28.3g/1.6g
こんだて	30 りんご 海藻サラダ さつまいもカレー（発芽玄米入りごはん、さつまいもカレールウ）	31 きりざい 厚焼きたまご ごはん みそおでん	副菜 主菜 主食 汁物	今月の出雲崎産 お米 ねぎ たまねぎ じゃがいも	
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ チーズ	ぎゅうにゅう たまご なっとう ちくわ がんもどき こんぶ ひじき	主に体を作るもとになる食品		
緑	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	にんじん こまつな だいこん	主に体の調子を整えるもとになる食品		
黄	こめ はつがげんまい さつまいも あぶら	こめ ごま さといも さとう	主にエネルギーのもとになる食品		
栄養価	639kcal/27.6g/2.5g	647kcal/27.6g/2.5g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)		

食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は「食育の日」

令和5年10月
出雲崎小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

＜今月の給食目標＞ 目の健康と栄養について考えよう

10月10日は目の愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF

目によい食べ物を食べましょう

目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品

目の働きを高める アントシアニン

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。食べ物に含まれるむらさき色の色素「アントシアニン」には、目の働きを高め、目をつかれにくくさせる働きがあります。

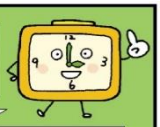
間食について

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と、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選びましょう。

間食は時間と量を決めるべし



間食は、３回の食事でとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて３回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

不足しがちな栄養を補える間食例