



10月 こんだてよていひょう



出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
	1 日	2 年なし	2 日	3 日	4 日 4 年なし
エネルギー 食塩相当量	665 2.1 kcal g	639 2.0 kcal g	652 2 kcal g	601 2.5 kcal g	
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう, わかめ, とりにく, ツナ, ぶたにく, なたね, あり	ぎゅうにゅう, とりにく, なたね, あり, ぶたにく, ハム, あぶらあげ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, たまごやき	ぎゅうにゅう, いかな, わかめ, ツナ, なたね, ぶたにく	
きいろの食品	ごはん, はつがげんまい, ごま, でんぶ, あぶら, ワンタン	めん, あぶら, でんぶ, さとう, しゅうまいのかわ, ごま, せりー	ごはん, じゃがいも, さとう, あぶら, でんぶ	ごはん, さとう, でんぶ, あぶら, じゃがいも, パター	
みどりの食品	ごまつな, もやし, にんじん, らんご, さい, ねぎ, たけのこ	にんじん, ほうれんそう, なめこ, えのきたけ, たけのこ, ねぎ, コーン, れんこん, たまねぎ, もやし, きゅうり	ピーマン, たけのこ, にんじん, はくさい, たけのこ, ごまつな, まい, しめ, えのきたけ	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン, たまねぎ, たら, もやし	
	7 日	8 日	9 日	10 日 自由にやさしいこんだて	11 日
エネルギー 食塩相当量	624 2.4 kcal g	615 1.7 kcal g	573 2.1 kcal g	669 1.9 kcal g	675 2.8 kcal g
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう, さほ, ちりめんじゃこ, ぶたにく, じゃがいも, あぶら	ぎゅうにゅう, ししゃも, なつとう, ひしき, ちりめんじゃこ, がんもどき, こんぶ, あり	ぎゅうにゅう, あつやきたまご, かつおぶし, とりにく, あぶらあげ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, のり, とうふ, たまご	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, 赤キ, あきり, ハム, ペーコン, なめクリーム, しゅうまい, まめ
きいろの食品	ごはん, さとう, ごま, あぶら	ごはん, あぶら, ごま, さといも, さとう	ごはん, ごま, あぶら, さといも	ごはん, でんぶ, じゃがいも, あぶら, さとう, アーモンド, せりー	ごはん, はつがげんまい, あぶら, さとう, じゃがいも
みどりの食品	しょうが, きゅうり, だいこん, キャベツ, ほうろ, にんじん, ねぎ, ごまつな, うめ	にんじん, ごまつな, だいこん	だいこん, ごまつな, にんじん, はくさい, ほうろ, ねぎ, きぬさや	ほうろ, れんこん, キャベツ, にんじん, ごまつな, ねぎ, えのきたけ	コーン, トマト, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, パセリ
	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日 食育の白こんだて
エネルギー 食塩相当量	704 2 kcal g	621 2.0 kcal g	717 2.1 kcal g	747 2.1 kcal g	
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, たまご, ちりめんじゃこ, ぶたにく, あつあげ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, ツナ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, おから, チーズ, ツナ, もずく, とうふ	ぎゅうにゅう, さんま, ツナ, だいす, ぶたにく, かまぼこ, かつおぶし	
きいろの食品	ごはん, パン, ごま, さといも, さとう, あぶら	めん, あぶら, でんぶ	ごはん, はつがげんまい, さとう, マヨネーズ	さつまいも, ごはん, ごま, あぶら, さとう, マカロニ, マヨネーズ	
みどりの食品	れんこん, パプリカ, えだまめ, たまねぎ, きゅうり, にんじん, ねぎ, しめじ, ごまつな, うめ	もやし, たけのこ, ほうろ, ほうろ, にんじん, しいたけ, れんこん, きゅうり, キャベツ, なし	たまねぎ, きりぼしだいこん, えだまめ, きゅうり, ほうろ, にんじん, ほうろ, えのきたけ, みかん	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ごまつな, たけのこ, えのきたけ, ほうろ, きぬさや	
	21 日	22 日	23 日 防災こんだて	24 日	25 日
エネルギー 食塩相当量	645 2.4 kcal g	626 2.2 kcal g	692 1.3 kcal g	665 1.8 kcal g	
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう, ハム, ぶたにく, だいす, ひよこまめ	ぎゅうにゅう, くるまふかつ, あぶらあげ, さつまあげ, ぶたにく, だいす	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ヨーグルト	ぎゅうにゅう, さけ, ひじき, チーズ, とりにく	
きいろの食品	パン, あぶら, さとう, じゃがいも	ごはん, あぶら, さとう, ごま, さといも	ごはん, はつがげんまい, じゃがいも, あぶら, さつまいも, じゃがいも, さとう	ごはん, マヨネーズ, さとう, あぶら, パン, こ	
みどりの食品	フロッキー, キャベツ, にんじん, コーン, たまねぎ, トマト, りんご	きりぼしだいこん, ごまつな, しめじ, にんじん, はくさい, だいこん	たまねぎ, にんじん, れんこん, もち, みかん, パイン, りんご	たまねぎ, にんじん, ごまつな, キャベツ, なし, にんじん, だいこん, ほうろ, えのきたけ, パセリ	
	28 日	29 日	30 日	31 日	
エネルギー 食塩相当量	707 1.9 kcal g	638 2 kcal g		689 2.3 kcal g	
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, たまご, ペーコン	ぎゅうにゅう, ほうけ, ツナ, だいす, ひじき, とりにく, とうふ, たら, とうじゅう		ぎゅうにゅう, さつまあげ, コロッケ, あおさ, とうふ	
きいろの食品	ごはん, パン, さつまいも, じゃがいも, マヨネーズ, あぶら, マカロニ	ごはん, マヨネーズ, ごま		ゆかりごはん, ごま, あぶら, さとう	
みどりの食品	たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, ごまつな, トマト	コーン, キャベツ, フロッキー, にんじん, はくさい, えのきたけ, ししいたけ, ねぎ		にんじん, ごぼう, れんこん, きやいんげん, だいこん, えのきたけ, ごまつな, ねぎ	
			ぜんこうえんそく 全校遠足		
</					

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は
「食育の日」

令和6年10月
出雲崎小学校

き も あきぞら ひろ きせつ あき げいじゅつ あき あき どくしょ あき
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>

め けんこう えいよう かんが
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。



め た もの た
目によい食べ物を食べましょう

め ひ ふ けんこう
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



め はたらき
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。



かんしよく
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。



かんしよく なに か
間食は何を買いますか



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多く、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。

かんしよく じ かん りよう き
間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事では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。

ふ そく えいよう おきな かんしよく
不足しがちな栄養を補える間食例

糖質

おにぎり

糖質
ビタミン
ミネラル

くり

いも類

小魚

カルシウム

小魚

ビタミン
ミネラル

くだもの

