

給食だより 10月号

令和2年度
明峰小学校

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

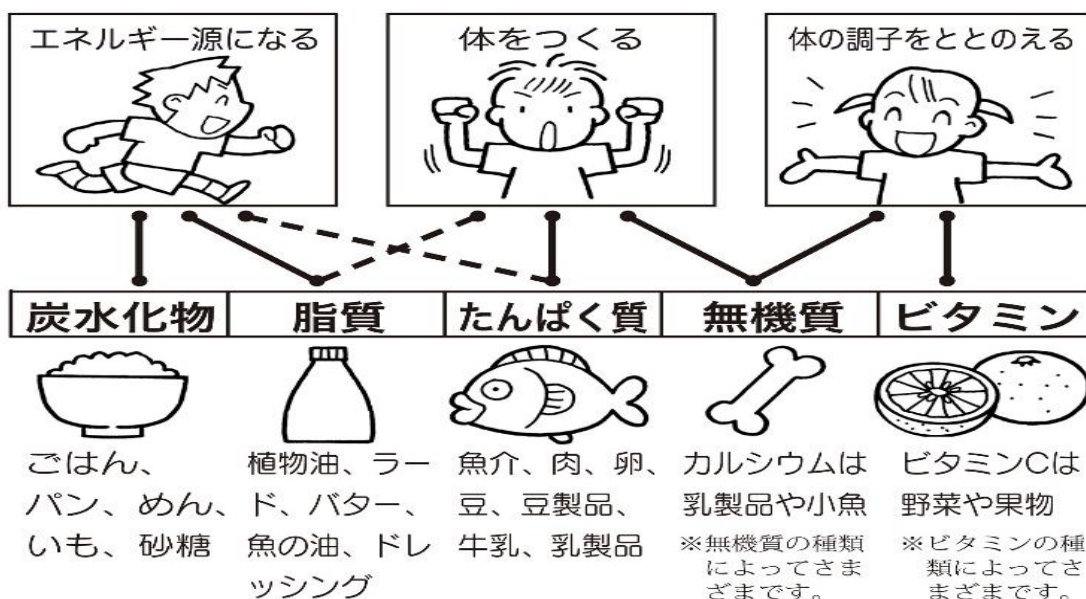
5大栄養素の働き

5大栄養素は、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素です。様々な食品を組み合わせることでバランスよく摂ることを心がけましょう。

体の中のおもな働き

五大栄養素

おもな食品



2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日



秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。

給食では、10月1日にきなこ団子を提供します。

10月10日
目の愛護デー

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



かぼちゃ



モロヘイヤ



ギンダラ



にんじん



ウナギ



ほうれん草
など

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

黒ごま



ブルーベリー



黒豆



なす

紫キャベツ
など

家庭数

10月分学校給食予定献立表

【目標】好ききらいをなくそう。

令和2年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名	(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
1	木	お月見献立 ごはん	牛乳 さんまのかばやき もやしとえのきのみそしる キャベツのしおこんぶあえ きなこだんご	牛乳 あぶらあげ みそ さんまひらきでんぶんつき きなこ しおこんぶ	ねぎ えのき もやし キャベツ にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ しらたまだんご	697 23.4
2	金	ごはん	牛乳 チンジャオロース こめこめんのスープ だいこんのゆずふうみ	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ ぶたにく チーズ たまご	にんにく しょうが たけのこ ビーマン あかビーマン きビーマン ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん きゅうり こまつな ゆず	こめ あぶら さとう かたくりこ こめこめん	581 25.0
5	月	かきあげてんどん	牛乳 にゅうめん ぶどう	牛乳 ちくわ とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが えのき きょうな ねぎ ぶどう	こめ こむぎこ さとう かたくりこ そうめん さつまいも	582 16.9
6	火	ナンドック	牛乳 ようふうたまごスープ ポテトサラダ	牛乳 ぶたにく ハム ウインナー とりにく チーズ たまご	たまねぎ セロリ トマト にんじん ほうれんそう きゅうり とうもろこし	ナン あぶら さとう パンこ じゃがいも マヨネーズ	595 31.6
7	水	ごはん	牛乳 ユーリンチー チンゲンサイスープ ぶたにくとさつまいものオイスターソースいため	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく	しょうが ねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ビーマン	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	605 27.2
8	木	ごはん	牛乳 ほっけのいちやぼし こうやどうふのうまに こまつなごまみそあえ	牛乳 ほっけいちやぼし あぶらあげ ぶたにく こうりどうふ みそ	こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが さやいんげん こまつな もやし	こめ あぶら さとう ごま	592 27.9
9	金	きのこ スパゲティ	牛乳 キャベツのサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳 ベーコン	エリンギ しめじ しいたけ にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし ブルーベリー	スパゲティ あぶら さとう パター スパイスドックミックス	575 22.0
12	月	さつまいもごはん	牛乳 ひばりあげ すましじる こまつなとわかめのサラダ	牛乳 とりにく わかめ かまぼこ とうふ	しょうが ほうれんそう にんじん ねぎ えのき きゅうり とうもろこし こまつな	こめ もちこめ むぎ こむぎこ パンこ さとう あぶら さつまいも	575 25.0
13	火	キムチチャーハン	牛乳 やきぎょうざ だいこんのちゅうかスープ きゅうりともやしのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく とりにく	キムチ ねぎ ビーマン にんじん だいこん チンゲンサイ きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら さとう ぎょうざ はるさめ かたくりこ	569 20.5
14	水	もりのカレーライス	牛乳 てづくりふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ きゅうり だいこん れんこん	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう さつまいも	660 24.0
15	木	ひじきごはん	牛乳 さけのあまからあげ さわにわん ほうれんそうのうめしょうゆあえ	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ さけ ぶたにく かまぼこ	にんじん さやいんげん きょうな たけのこ しいたけ もやし うめ ほうれんそう	こめ さとう あぶら かたくりこ	610 27.1
16	金	ハムコーン トースト	牛乳 あきのシチュー もものコンポート	牛乳 ハム チーズ とりにく スキムミルク	たまねぎ とうもろこし しめじ にんじん さやいんげん もも	パン あぶら さとう マヨネーズ こむぎこ かたくりこ さつまいも バター	560 21.0
19	月	こどもパン スライス	牛乳 コーンコロケ ミネストローネ ベーコンサラダ	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ トマト きゅうり ほうれんそう	パン コーンコロケ あぶら マカロニ むぎ	578 19.9
20	火	なめし	牛乳 とうふハンバーグ かぶのみそしる こびら	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく ひじき とりにく たまご みそ あぶらあげ さつまあげ	こまつな たまねぎ にんじん しょうが ねぎ かぶ ごぼう こんにゃく	こめ パンこ あぶら さとう かたくりこ	596 27.9
21	水	しおラーメン	牛乳 アメリカンドック だいこんのピリからづけ	牛乳 ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら スパイスドックミックス さとう	638 25.7
22	木	バターロール	牛乳 タンドリーチキン パンブキンポタージュ グリーンサラダ	牛乳 コーヒーミルク ヨーグルト なまクリーム とりにく	しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン こむぎこ あぶら バター	587 27.8
23	金	しめじごはん	牛乳 さばのおろしソースかけ さつまじる こまつなのからしあえ	牛乳 とりにく さば とうふ あぶらあげ みそ	しめじ さやいんげん しょうが もやし だいこん こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも	570 22.4
26	月	ココアあげパン	牛乳 とりにくとひよこまめのトマトに だいこんサラダ	牛乳 とりにく ハム	にんにく しょうが たけのこ ビーマン たまねぎ きょうな だいこん きゅうり にんじん トマト	パン あぶら さとう ココア じゃがいも ひよこまめ	575 22.4
27	火	ごはん	牛乳 エビバオズ ちゅうかコーンスープ ぶたにくとキャベツのみそいため	牛乳 とりにく たまご ぶたにく みそ エビバオズ	とうもろこし ねぎ しょうが にんじん キャベツ さやいんげん にんにく	こめ あぶら かたくりこ さとう	614 24.4
28	水	にくうどん	牛乳 だいがくいも はくさいのゆかりあえ	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな はくさい きゅうり ゆかり	うどん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	570 20.7
29	木	ごはん	牛乳 ホキのあまずあんかけ じゃがいものなんばんに ちゅうかサラダ	牛乳 ホキ ぶたにく みそ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう もやし はるさめ きゅうり	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	580 23.8
30	金	ハロウィン献立 ウインナーピラフ	牛乳 ハムカツ 野菜ミルクスープ かぼちゃむしパン	牛乳 とりにく ウインナー ベーコン ポロニアソーセージ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく はくさい かぼちゃ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう むしパンミックス パター	643 27.5
★ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。						平均	598 24.3

★ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。