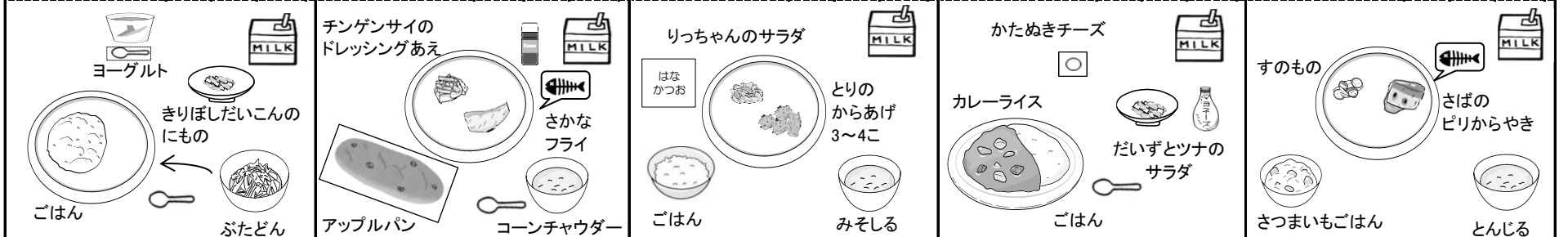


24(月) ごはん きゅうにゅう ぶたどん ぶたにく 45 (あ) たまねぎ 50 (み) しょうが 0.4 (み) あおねぎ 8 (み) にんじん 10 (み) えのきたけ 8 (み) いとこんにやく 25 さけ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 5 さとう 3 (き) あぶら 0.2 (き) けずりぶし 2 エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 744 35.5 14.7	25(火) アップルパン きゅうにゅう コーンチャウダー さかなフライ ベーコン 10 (あ) ホキ 1 (きれ) (あ) じゃがいも 30 (き) さけ 1 たまねぎ 20 (み) こむぎこ 4 (き) ホールコーン 15 (み) しお 0.1 にんじん 10 (み) こしょう 0.01 むきえだまめ 6 (み) パンこ 7 (き) とりがらスープ 8 あげあぶら 7 (き) ポークパイオン 3 のうこうソース クラスIIぼん きゅうにゅう 20 (あ) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) パター 3 (き) こむぎこ 3 (き) ツナ 5 (あ) あぶら 0.7 (き) チンゲンサイ 20 (み) しお 0.3 にんじん 5 (み) うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.2 (き) さとう 1.1 (き) こしょう 0.02 みりん 0.3 しろワイン 1 す 1 チンゲンサイのドレッシングあえ ツナ 5 (あ) チンゲンサイ 20 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1 さとう 1.1 (き) みりん 0.3 す 1	26(水) ごはん きゅうにゅう みそしる とりのからあげ あぶらあげ 5 (あ) とりにく 50 (あ) とうふ 20 (あ) しょうが 0.8 (み) こまつな 10 (み) にんにく 0.02 (み) かぼちゃ 30 (み) こいくちしょうゆ 2.2 たまねぎ 15 (み) さとう 0.8 (き) けずりぶし 2 さけ 0.8 あかみそ 8 (あ) でんぶん 10 (き) しろみそ 2 (あ) あげあぶら 5 (き) りっちゃんのサラダ ロースハム 10 (あ) しお 0.08 キャベツ 15 (み) こいくちしょうゆ 0.9 きゅうり 5 (み) す 1 にんじん 3 (み) さとう 1.6 (き) ホールコーン 5 (み) こしょう 0.01 トマト 5 (み) はなかつお クラスIふくら (あ) きざみこんぶ 0.2 (あ)	27(木) ごはん きゅうにゅう カレーライス だいずとツナのサラダ ぶたにく 25 (あ) ツナ 5 (あ) じゃがいも 40 (き) だいず 3 (あ) たまねぎ 40 (み) きゅうり 10 (み) にんじん 20 (み) にんじん 8 (み) りんごピューレ 5 (み) こいくちしょうゆ 0.9 しょうが 0.1 (み) さとう 0.5 (き) とりがらスープ 6 みりん 0.35 にんにく 0.05 (み) マヨネーズ クラスIIぼん (き) ポークパイオン 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き) こめこカレーウ① 8 (き) こめこカレーウ② 8 (き) でんぶん 0.5 (き)	28(金) きゅうにゅう とんじる さつまいもごはん ぶたにく 10 (あ) さつまいも 65 (き) あぶらあげ 5 (あ) さつまいも 20 (き) はくさい 15 (み) (サイコロ) だいこん 10 (み) しお 0.7 にんじん 10 (み) さけ 2 ごぼう 10 (み) あおねぎ 5 (み) さばの つきこんにやく 15 ピリからやき あかみそ 8 (あ) さば 1 (きれ) (あ) しろみそ 2 (あ) にんにく 0.05 (み) けずりぶし 2 トウバンジャン 0.15 さつまいもごはん 2 とんじる 1 すのもの ささみフレーク 10 (あ) さけ 2 (き) ほしわかめ 0.2 (あ) さとう 2 (き) きゅうり 20 (み) す 2 す 1.6 ごまあぶら 0.1 (き) さとう 1 (き) うすくちしょうゆ 0.9 みりん 0.4
--	---	---	--	--



31(月) ごはん きゅうにゅう かんとうに さわらのこうみやき うずらたまご 20 (あ) さわら 1 (きれ) (あ) あつあげ 30 (あ) こいくちしょうゆ 3 ちくわ 20 (あ) さとう 2 (き) じゃがいも 45 (き) さとう 0.5 (み) だいこん 30 (み) ゆずかじゅう 1 いたこんにやく 20 す 1 けずりぶし 2 でんぶん 0.2 (き) だしこんぶ 0.2 こいくちしょうゆ 2.8 うすくちしょうゆ 1.8 みりん 2.2 ふりかけ 1 (き) さとう 1.5 (き) (こんぶ)	おひたし ほうれんそう 25 (み) もやし 15 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラスIふくら (あ)
---	--



【栄養三色】 赤 (あ) ち ぎんにく ぼん た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ きゅうにゅうかういそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻 黄 (き) ねつ ちから た もの 熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 こむぎこ いち あぶらさとう 穀類・芋・油・砂糖 緑 (み) からだ ちょうじ との の た もの 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物	【10月分平均栄養量】 <table border="1"> <tr> <th rowspan="2">エネルギー kcal</th> <th rowspan="2">たんぱく質 %</th> <th rowspan="2">脂肪 %</th> <th rowspan="2">カルシウム mg</th> <th rowspan="2">鉄 mg</th> <th colspan="4">ビタミン</th> </tr> <tr> <th>A μgRAE</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> </tr> <tr> <td>830</td> <td>13~20 ※1</td> <td>20~30 ※2</td> <td>450</td> <td>4.5</td> <td>300</td> <td>0.50</td> <td>0.60</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>813</td> <td>17.1</td> <td>28.0</td> <td>437</td> <td>4.9</td> <td>306</td> <td>0.60</td> <td>0.66</td> <td>39</td> </tr> </table>	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35	813	17.1	28.0	437	4.9	306	0.60	0.66	39
エネルギー kcal	たんぱく質 %						脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン																						
		A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg																											
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35																								
813	17.1	28.0	437	4.9	306	0.60	0.66	39																								

【10月分平均栄養量】

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
 ※2摂取エネルギー全体の脂肪の割合20%~30%

※太字は地産地消の食材です。

※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気を付けて食べましょう。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

令和4年10月 太子町学校給食だより

食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



～今月の献立紹介～

26日 りっちゃんのサラダ
 小学校1年生の国語「サラダでげんき」の中で、主人公のりっちゃんと動物たちが作ったサラダが給食に登場します！いろいろな材料が入っているの、物語を思い出しながら食べましょう。
 しっかりと食べて、みなさんも元気になってくださいね♪

10月に使用する「さつまいも」と13日～28日に使用する「きゅうり」は太子町で作られたものです♪

目の健康にビタミンAを！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

