

がっくすへいきんえいようりょう

【10月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこう給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
10月分 へいきんえいようりょう 平均栄養量	752	17.3	26.1	449	4.2	306	0.61	0.60	30

※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質の割合20%～30%

【栄養三色】	
赤 (あ)	ち ぎんにく ほね 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 きゅうにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
	なつ ちから もの 熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 こくうるいも あぶらさとう 穀類・芋・油・砂糖
黄 (き)	からだ ちやうし とこの 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
みどり 緑 (み)	

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。



1(水)		ごはん	ぎゅうにゅう	2(木)		ごはん	ぎゅうにゅう	3(金)		ぎゅうにゅう		
わかめスープ		ビビンバ		ごもくじる		さばの ピリからやき		トマトに		あげパン		
とりにく	10 (あ)	ぶたミンチ	40 (あ)	ぶたにく	15 (あ)	さば	1きれ (あ)	とりにく	20 (あ)	コッペパン	1こ (き)	
とうふ	15 (あ)	こいくちしょうゆ	2	とうふ	20 (あ)	にんにく	0.05 (み)	じゃがいも	50 (き)	あげあぶら	5 (き)	
ほしわかめ	0.4 (あ)	さとう	2 (き)	ごぼう	10 (み)	トウバンジャン	0.15	たまねぎ	35 (み)	グラニューとう	4 (き)	
たまねぎ	20 (み)	りょうりしゆ	1.2	にんじん	10 (み)	こいくちしょうゆ	2	にんじん	15 (み)			
にんじん	10 (み)	トウバンジャン	0.05	こまつな	10 (み)	りょうりしゆ	1	トマト(かん)	15 (み)			
こまつな	5 (み)	あぶら	0.2 (き)	えのきたけ	3 (み)	さとう	2 (き)	むきえだまめ	5 (み)			
しょうが	0.1 (み)	ほうれんそう	10 (み)	けずりぶし	2	す	2	にんにく	0.05 (み)	ヨーグルト		
とりがらスープ	3	もやし	25 (み)	だしこんぶ	0.3	ごまあぶら	0.1 (き)	とりがらスープ	3	ヨーグルト		1こ (あ)
しお	0.2	にんじん	10 (み)	うすくちしょうゆ	3.5			こいくちしょうゆ	2			
こしょう	0.03	しろごま	1 (き)	りょうりしゆ	1			さとう	1.5 (き)			
うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	1.5	みりん	1			トマトピューレ	1 (き)			
りょうりしゆ	1	さとう	0.5 (き)	しお	0.2			しお	0.1			
あぶら	0.2 (き)	ごまあぶら	0.5 (き)	あぶら	0.2 (き)			こしょう	0.02			
		しお	0.05									
		きんしたまご	10 (あ)									
しゅうまい												
しゅうまい 1こ (あ)												
(ポーク)												
おおざらに ごはんとぐを もりつけて きんしたまごを かざろう！												
エネルギー たんぱく質 しつ												
kcal g g												
766 32.2 24.2												
ごはん												
わかめスープ												
きりぼしだいこんの にもの												
さばの ピリからやき												
ごはん												
ごもくじる												
735 36.0 21.9												
757 31.2 27.9												
ヨーグルト												
キャベツサラダ												
あげパン												
トマトに												
ライむぎしよくパン												
はっこうにゅう (ブルーベリー)												
コーンチャウダー												
ミートビーンズ												
ベーコン	10 (あ)	ぶたミンチ	15 (あ)	ベーコン	10 (あ)	ぶたミンチ	15 (あ)	ベーコン	10 (あ)	ぶたミンチ	15 (あ)	
じゃがいも	30 (き)	だいず	8 (あ)	じゃがいも	30 (き)	だいず	8 (あ)	じゃがいも	30 (き)	だいず	8 (あ)	
たまねぎ	25 (み)	(ひきわり)		たまねぎ	25 (み)	(ひきわり)		たまねぎ	25 (み)	(ひきわり)		
ホールコーン	10 (み)	たまねぎ	20 (み)	ホールコーン	10 (み)	たまねぎ	20 (み)	ホールコーン	10 (み)	たまねぎ	20 (み)	
にんじん	10 (み)	にんじん	5 (み)	にんじん	10 (み)	にんじん	5 (み)	にんじん	10 (み)	にんじん	5 (み)	
むきえだまめ	3 (み)	しお	0.02	むきえだまめ	3 (み)	しお	0.02	むきえだまめ	3 (み)	しお	0.02	
ぎゅうにゅう	20 (あ)	こしょう	0.01	ぎゅうにゅう	20 (あ)	こしょう	0.01	ぎゅうにゅう	20 (あ)	こしょう	0.01	
とりがらスープ	3	カレーこ	0.01	とりがらスープ	3	カレーこ	0.01	とりがらスープ	3	カレーこ	0.01	
バター	3 (き)	あかワイン	0.5	バター	3 (き)	あかワイン	0.5	バター	3 (き)	あかワイン	0.5	
こむぎこ	4 (き)	ウスターソース	0.8	こむぎこ	4 (き)	ウスターソース	0.8	こむぎこ	4 (き)	ウスターソース	0.8	
あぶら	0.5 (き)	こいくちしょうゆ	0.2	あぶら	0.5 (き)	こいくちしょうゆ	0.2	あぶら	0.5 (き)	こいくちしょうゆ	0.2	
こなチーズ	2 (あ)	トマトケチャップ	4.3	こなチーズ	2 (あ)	トマトケチャップ	4.3	こなチーズ	2 (あ)	トマトケチャップ	4.3	
だっしふんにゅう	2 (あ)	トマトピューレ	0.7 (み)	だっしふんにゅう	2 (あ)	トマトピューレ	0.7 (み)	だっしふんにゅう	2 (あ)	トマトピューレ	0.7 (み)	
しろワイン	1	あぶら	0.2 (き)	しろワイン	1	あぶら	0.2 (き)	しろワイン	1	あぶら	0.2 (き)	
しお	0.3	でんぶん	0.2 (き)	しお	0.3	でんぶん	0.2 (き)	しお	0.3	でんぶん	0.2 (き)	
こしょう	0.02			こしょう	0.02			こしょう	0.02			
スライスチーズ												
スライスチーズ 1まい (あ)												
キャベツ												
キャベツ	25 (み)	しお	0.25	キャベツ	25 (み)	しお	0.25	キャベツ	25 (み)	しお	0.25	
にんじん	5 (み)	こしょう	0.01	にんじん	5 (み)	こしょう	0.01	にんじん	5 (み)	こしょう	0.01	
あぶら	0.1 (き)	760	33.0	あぶら	0.1 (き)	760	33.0	あぶら	0.1 (き)	760	33.0	
カレーこ	0.08	23.2		カレーこ	0.08	23.2		カレーこ	0.08	23.2		
クミン	0.01			クミン	0.01			クミン	0.01			
はっこうにゅう (ブルーベリー)												
スライスチーズ												
キャベツソーテー												
ミート ビーンズ												
コーン チャウダー												
らいむぎしよくパン2まい												
15(水)		ごはん	ぎゅうにゅう	16(木)				17(金)		コッペパン	ぎゅうにゅう	
カレーライス		ひじきのサラダ						マカロニスープ		とりにくの オニオンソース		
ぶたにく	25 (あ)	ひじき	0.8 (あ)	ぶたにく	25 (あ)	ひじき	0.8 (あ)	ウインナ	15 (あ)	とりにく	1きれ (あ)	
じゃがいも	40 (き)	あぶらあげ	3 (あ)	じゃがいも	40 (き)	あぶらあげ	3 (あ)	マカロニ	5 (き)	とりにく	1きれ (あ)	
たまねぎ	40 (み)	にんじん	10 (み)	たまねぎ	40 (み)	にんじん	10 (み)	(アルファベット)		たまねぎ	8 (み)	
にんじん	20 (み)	ホールコーン	10 (み)	にんじん	20 (み)	ホールコーン	10 (み)	キャベツ	25 (み)	しょうが	0.1 (み)	
しょうが	0.1 (み)	むきえだまめ	3 (み)	しょうが	0.1 (み)	むきえだまめ	3 (み)	たまねぎ	30 (み)	にんにく	0.02 (み)	
にんにく	0.05 (み)	さとう	0.4 (き)	にんにく	0.05 (み)	さとう	0.4 (き)	にんじん	10 (み)	しお	0.1	
りんごピューレ	5 (み)	こいくちしょうゆ	0.5	りんごピューレ	5 (み)	こいくちしょうゆ	0.5	とりがらスープ	3	こしょう	0.01	
こめコカレールウ①	8 (き)	りょうりしゆ	0.5	こめコカレールウ①	8 (き)	りょうりしゆ	0.5	しろワイン	1	りんごピューレ	1 (み)	
こめコカレールウ②	8 (き)	ドレッシング クラス1ぼん (き)		こめコカレールウ②	8 (き)	ドレッシング クラス1ぼん (き)		しお	0.25	あぶら	0.1 (き)	
とりがらスープ	1.5	(わふう)		とりがらスープ	1.5	(わふう)		こしょう	0.03	こいくちしょうゆ	1.8	
あかワイン	1			あかワイン	1			うすくちしょうゆ	2	りょうりしゆ	1.2	
ウスターソース	1			ウスターソース	1					さとう	1.8 (き)	
のうこうソース	1			のうこうソース	1					でんぶん	0.3 (き)	
こいくちしょうゆ	1			こいくちしょうゆ	1							
トマトケチャップ	3			トマトケチャップ	3							
しお	0.1			しお	0.1							
あぶら	0.2 (き)			あぶら	0.2 (き)							
		763	25.8			745	36.7					
		17.6				30.2						
カレーライス		ひじきのサラダ		ちゅうかん 中間テスト				もやしサラダ		とりにくの オニオンソース		
ごはん		ごはん						マカロニスープ				

20(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	21(火)	アップルパン	ぎゅうにゅう	22(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	23(木)	ごはん	はっこうにゅう (ストロベリー)	24(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう
とうふのすましじる	とりのからあげ	レンズまめのスープ	ぶたにくのバーベキューソース	とりにくとあつあげのごもくに	やきししゃも	マーボーどうふ	ちゅうかあえ	むぎいりつくねスープ	しろみざかなのフライ	こまつなのおひたし	とりにくとあつあげのごもくに	とりにくとあつあげのごもくに	とりにくとあつあげのごもくに	とりにくとあつあげのごもくに
とうふ 25 (あ)	しょうが 0.8 (み)	ベーコン 10 (あ)	たまねぎ 30 (み)	とりにく 15 (あ)	ししゃも 2び (あ)	とうふ 90 (あ)	ささみフレーク 5 (あ)	ミートボール 20 (あ)	ホキ 1きれ (あ)	こまつな 20 (み)	とりにく 15 (あ)	とりにく 20 (あ)	とりにく 20 (あ)	とりにく 20 (あ)
かまぼこ 5 (あ)	にんにく 0.02 (み)	レンズまめ 5 (あ)	しょうが 0.1 (み)	あつあげ 35 (あ)		こまつな 15 (み)	にんじん 5 (み)	おしむぎ 5 (き)	ホキ 1きれ (あ)	もやし 20 (み)	じゃがいも 5 (き)	じゃがいも 5 (き)	じゃがいも 5 (き)	じゃがいも 5 (き)
えのきたけ 3 (み)	こいくちしょうゆ 2.2	たまねぎ 30 (み)	たまねぎ 15 (み)	むきえだまめ 3 (み)		ほししいたけ 0.5 (み)	すりごま 0.5 (き)	こまつな 10 (み)	りょうりしゅ 1	けずりぶし 0.5	しょうが 0.5 (み)	しょうが 0.5 (み)	しょうが 0.5 (み)	しょうが 0.5 (み)
ほしわかめ 0.3 (あ)	さとう 0.8 (き)	キャベツ 25 (み)	にんにく 0.02 (み)	にんじん 15 (み)		しょうが 0.5 (み)	うすくちしょうゆ 1.6	こまつな 20 (み)	しお 0.1	だしこんぶ 0.1	にんじん 10 (み)	にんじん 10 (み)	にんじん 10 (み)	にんじん 10 (み)
にんじん 10 (み)	りょうりしゅ 0.8	じゃがいも 25 (き)	しお 0.2	いたこんにやく 30		にんにく 0.1 (み)	す 1	こまつな 20 (み)	しお 0.1	うすくちしょうゆ 1.3	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
けずりぶし 2	でんぶん 10 (き)	にんじん 10 (み)	こしょう 0.01	ほししいたけ 0.2 (み)		あかみそ 3 (あ)	さとう 0.5 (き)	こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	にんじん 10 (み)	にんじん 10 (み)	にんじん 10 (み)	にんじん 10 (み)
だしこんぶ 0.3	あげあぶら 5 (き)	トマト(かん) 5 (み)	りんごピューレ 2 (み)	けずりぶし 2		まめみそ 2 (あ)	ごまあぶら 0.5 (き)	こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
うすくちしょうゆ 3.5		とりがらスープ 3	こいくちしょうゆ 2.5	こいくちしょうゆ 4		こいくちしょうゆ 3	すりごま 0.5 (き)	こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
りょうりしゅ 1		うすくちしょうゆ 2	りょうりしゅ 1.5	さとう 2 (き)		りょうりしゅ 1.5	ごまあぶら 0.5 (き)	こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
みりん 1		あかワイン 1	さとう 1.5 (き)	みりん 1		とうバンジャン 0.12	さとう 0.5 (き)	こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
しお 0.2		さとう 0.3 (き)	でんぶん 0.3 (き)	さとう 2 (き)		こしょう 0.03	さとう 0.5 (き)	こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
		しお 0.2		みりん 1		ごまあぶら 0.3 (き)	さとう 0.5 (き)	こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
		こしょう 0.03				でんぶん 1.5 (き)	さとう 0.5 (き)	こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
							こいくちしょうゆ 0.5	こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
							す 0.1	こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)
								こまつな 20 (み)	しお 0.1	さとう 0.2 (き)	じゃがいも 10 (き)	じゃがいも 10 (き)		

ごはん

とりにくとあつあげのごもくに

れいわねんがっ

令和7年10月がっこうきゅうしょく

たいしちょう

太子町

学校給食だより

10月6日は十五夜

秋を楽しむ

お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

6日 いもに汁

お月見献立として、「いもに汁」が給食に登場します!「十五夜」は別名「芋名月」と呼ばれていることから、秋が旬の「里芋」が入っています。秋の収穫に感謝していただきます。

24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!いろいろな食材が入っています。物語を思い出しながらいただきます。

貧血を防ぐ! 食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、定期的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

★どんな症状が出るの?★

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

下まぶたの内側が白っぽい

顔色が青白い

爪がスプーン状にそる

氷を無性に食べたくなる

★貧血を防ぐためのポイント★

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。

鉄を含む食品を意識して取り入れる。