【10月分平均栄養量】

						ビタミン			
	エネルギー kcal	たんぱくしつ	ししつ %	カルシウム mg	てつ mg	Α μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこうきゅうし 越っしゅきじゅん 学校給食摂取基準	650		20~30 ※2		3.0	200	0.40	0.40	25
10 月分 へいきんたいようりょう 平均栄養量	583	17.8	27.5	410	3.3	249	0.48	0.53	22

せっしゅ せんだい ししつ わりあい ※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

えい よう きんしょく 【栄養三色】					
赤	ち きんにく ほね た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物				
が (あ)	しつ むきしつ 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ ぎゅうにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・ 海藻				
* 黄 (き)	はつうからとしてる合食べ物 たちの熱やカのもとになる食べ物 たちすいがなっししつ 【 俊水化物・脂質】 こくるいいもあぶ会とう 穀類・辛・油・砂糖				
azen 緑	秋珠・ナール・ウ格 からだちょうし ととの た もの 体の調子を整える食べ物 むきしつ 【ビタミン・無機質】				
(H)	やさい くだもの 野菜・果物				

ふとじ ちさんちしょう しょくざい **※太字**は地産地消の食材です。

しょくざい にゅうか ちょうり っごう ※食 材 入 荷や調理の都合により やむを得なく献立が変更となる 場合がありますのでご了承ください。

えび・かにが混入している場合が あります。







ごはん

8(水)

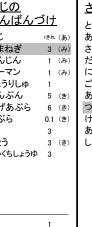




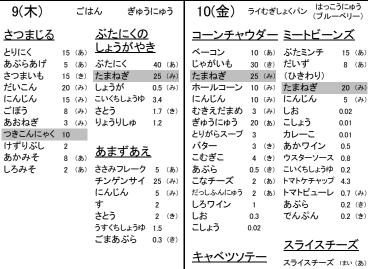
*		_क 骨」があります。	* 気をつけて <u>f</u>	
6(月)	ごは	tん ぎゅ ⁻	うにゅう	7(火)
いもにくる ぶたにくあさいも ごだいこん つきこんにんという おおしいぶし はずかみそ	10 (あ) 5 (あ) 20 (き) 7 (み) 15 (み) 10 (み) 10 3 (み)	<u>こうみ</u> も こうみら こいくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう ゆずかじゅう すでんぷん こご きさみフレム にいりまうしんじま うすくちしょうゆ きさみうす	1きれ (あ) 3 2 (き) 0.5 (み) 1 0.2 (き) 7 (あ) 20 (み) 5 (み) 0.5 (き) 1.2 1 (き) 0.8	ミネストロスパラート スパートマイ (ショヤッド) たまれべがしん (かく) かん (こりが) かん
			ds	さんし

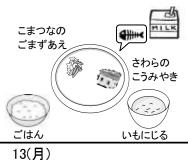






ぎゅうにゅう







598 23.0 20.5



こまつな 25 (み)

こいくちしょうゆ 1.5

5 (み)

にんじん



ツナ

こまつな すりごま

うすくちしょうゆ 1.2 さとう

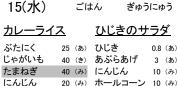


563 28.2 13.9



ر__{=_}ب





じゃがいも	40	(き)	あぶらあげ	3	(あ)
たまねぎ	40	(H)	にんじん	10	(H)
にんじん	20	(H)	ホールコーン	10	(み)
しょうが	0.1	(H)	むきえだまめ	3	(H)
にんにく	0.05	(H)	さとう	0.4	(き)
りんごピューレ	5	(H)	こいくちしょうゆ	0.5	
こめこカレールウ①	8	(き)	りょうりしゅ	0.5	
こめこカレールウ②	8	(き)	ドレッシング クラス1	ぽん	(き)
とりがらスープ	1.5		(わふう)		
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				

0.2 (き)

あぶら

ごはん				さつま	じる	
16(木)		ごは	ん	ぎゅう	には	う
<u>とんじる</u>				どうふし		<u>)</u>
ぶたにく	20	(あ)	<u>たま</u>	ごやき		
あぶらあげ	5	(あ)	とりミン	ノチ	20	(あ
だいこん	20	(H)	たまご		25	(あ

<u>とんじる</u>			こなどうふ		<u>J</u>
ぶたにく	20	(あ)	たまごやき	-	
あぶらあげ	5	(あ)	とりミンチ	20	(あ
だいこん	20	(H)	たまご	25	(あ
にんじん	10	(\mathcal{H})	こなどうふ	4	(あ
ごぼう	10	(\mathcal{H})	ひじき	0.3	(あ
あおねぎ	3	(\mathcal{H})	にんじん	4	(<i>H</i>
つきこんにゃく	10		あぶら	0.2	(き
けずりぶし	2		りょうりしゅ	0.5	
あかみそ	8	(あ)	こしょう	0.02	
しろみそ	2	(あ)	うすくちしょうゆ	1.5	
			さとう	0.4	(き
キャベツの	_		けずりぶし	0.3	
ごまずあえ					

給食なし

らいむぎしょくパン2まい <u>チャウダ</u>-

17(金)

スポーツの日

給食なし

583 20.8 15.2 MILK カレーライス





ごはん

20 (み)

0.5 (き)





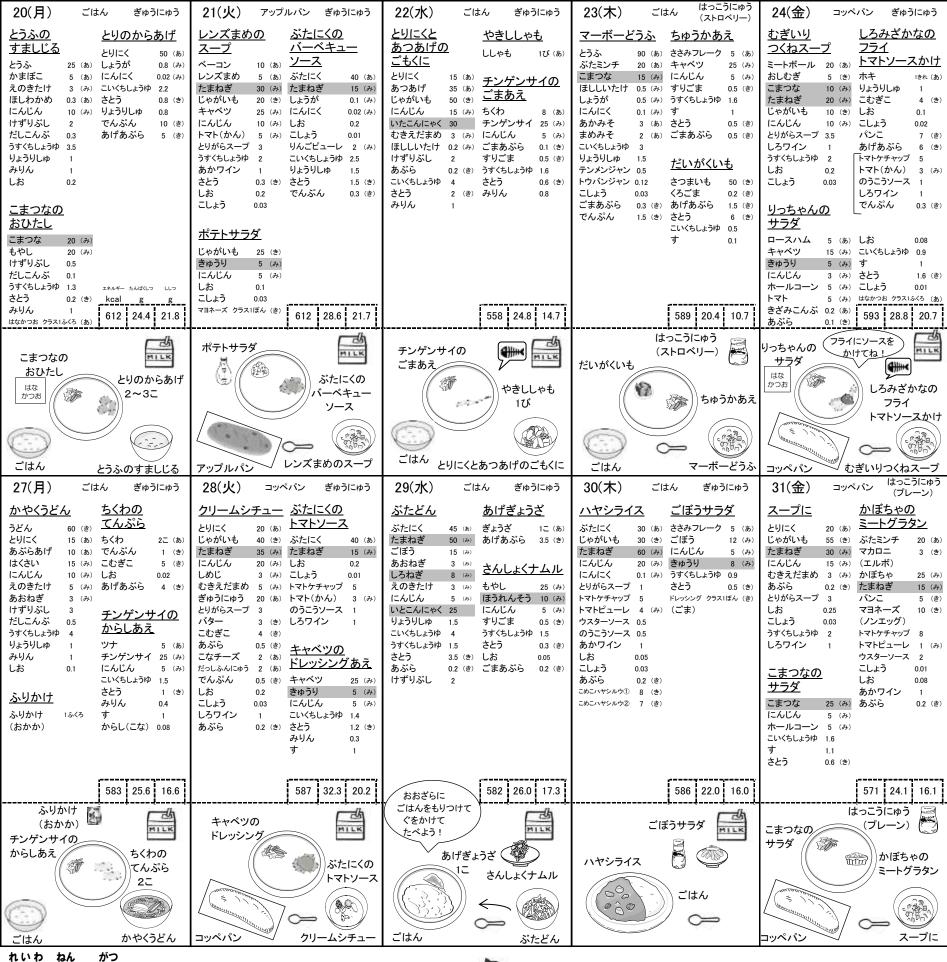








584 30.3 19.0



令和7年10月がっこうきゅうしょく

咬給食だより

検を楽しむ お月党の行事

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さ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、 べつめい いもめいけつ つき ると の 「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の いっさんや つきゃ かりしゅう ひょうほう つきゃ かりしゅう 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 纵ぎ ょ 縁起が良いとされています。

_{むいか} じる 6日 いもに汁

お月見献立として、「いもに汁」 」 きゅうしょくとうじょう じゅうごや |が給食に登場します!「十五夜」は | べっめい いもめいげっ よ |別名「芋名月」と呼ばれていること ! あき しゅん さといも はい ・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 お自身

献立?

ましょう。

24日 りっちゃんのサラダ

しょうがっこうねんせい こくご 小学校 1年生の国語「サラダでげんき」 なか しゅじんこう どうぶつ の中で、主人公のりっちゃんと動物たちが っく きゅうしょくとうじょう しょ 作ったサラダが給食に 登場します!いろいろな食 くざいはい 材が入っています。物語を思い出しながらいただき





下まぶたの内側が

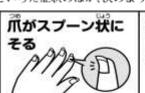
白っぽい

顔色が青白い そる

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 からだ。さんけつじょうせい a そく 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、日常的にス

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。





★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・

★どんな症状が出るの?



