

ひづけ 日付 曜日	献立名	おもな働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (火)	米粉パン					米粉パン		599	800
	牛乳		牛乳					25.6	32.8
	五目うどん	とり肉 油揚げ ちくわ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん			
	さつま芋チップス					さつまいも	油		
2 (水)	ごはん					こめ		601	716
	牛乳		牛乳					27.8	32.9
	凍り豆腐の含め煮	凍り豆腐 とり肉 さつまあげ		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ グリンピース	さとう			
	いわしの甘露煮	いわし							
3 (木)	はちみつパン					はちみつパン		596	748
	牛乳		牛乳					31.2	38.7
	卵のふわふわスープ	ベーコン 卵		にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉			
	スパイシーチキン	とり肉				かたくり粉	油		
4 (金)	中華丼(麦ごはん)	ぶた肉 えび はんぺん		にんじん キヌサヤ	たまねぎ 白菜 筍 木くらげ	こめ むぎ かたくり粉		626	729
	牛乳		牛乳					24.7	28.0
	甘酢いため	ベーコン		小松菜 にんじん	きりぼしだいこん 切干大根	さとう	ごま油 ごま		
	梨				梨				
7 (月)	きのこカレー(ごはん)	ぶた肉		にんじん	ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ グリンピース おろしりんご	こめ じゃがいも		633	767
	牛乳		牛乳					23.1	27.6
	りっちゃん元気サラダ	ハム かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油		
	胚芽パン					胚芽パン		618	840
8 (火)	牛乳		牛乳					26.4	34.4
	ラーメン	ぶたひき肉		にんじん ねぎ	とうもろこし キャベツ 木くらげ	中華めん	ごま油		
	ナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう	ごま油		
	マーシャルピンズ(チョコ大豆クリーム)						マーシャルピンズ		
9 (水)	ごはん					こめ		649	761
	牛乳		牛乳					25.3	28.9
	厚揚げと野菜のうま煮	とり肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ 筍 グリンピース しいたけ	じゃがいも さとう	油		
	厚焼卵	卵							
10 (木)	ごまあえ			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま		
	コッペパン					コッペパン		639	802
	牛乳		牛乳					26.5	32.8
	パンプキンポタージュ	ベーコン 豆乳		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	米粉	マーガリン		
11 (金)	ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ			ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム	さとう			
	ゆでキャベツ				キャベツ				
	ビビンバ(麦ごはん)	ぶた肉 錦糸卵(卵)		ほうれん草	きゅうり もやし しいたけ	こめ むぎ さとう	ごま油	597	712
	牛乳		牛乳					27.3	32.4
15 (火)	トッポギスープ	とり肉 とうふ 麦みそ		にんじん チンゲンサイ		トッポギ	ごま		
	パインパン					パインパン		600	801
	牛乳		牛乳					21.5	27.5
	きのこスパゲティ	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ ぶなしめじ	スパゲティ			
16 (水)	カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油		
	ごはん					こめ		641	757
	牛乳		牛乳					27.3	31.6
	マロニースープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ しいたけ	マロニー			
17 (木)	鶏肉とレバーのバーベキューソース	とり肉 レバー			たまねぎ おろしりんご	かたくり粉 さとう	油		
	米粉パン					米粉パン		672	874
	牛乳		牛乳					30.7	38.7
	マカロニのカレー煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	マカロニ じゃがいも			
18 (金)	たらの野菜あんかけ	たら		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ	さとう かたくり粉	油		
	麦ごはん					こめ むぎ		595	711
	牛乳		牛乳					22.2	26.1
	だご汁	とり肉 油揚げ ちくわ		にんじん ねぎ	白菜 だいこん	里芋 すいとん粉			
ひじきあえ							油 ごま		
	きびなごごまフライ		きびなご						
ひじき		ひじき	にんじん	きゅうり					

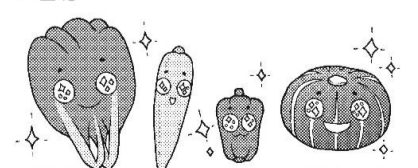
※食材等の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。

今月の行事

- ・ 8日(火) 9日(水) 三会中学校1年生宿泊学習
- ・ 10日(木) 11日(金) 三会小学校6年生修学旅行
- ・ 16日(水) 17日(木) 第一小学校・第四小学校6年生修学旅行

- ・ 9日(水) 第四小学校2・3・4年生学習遠足
- ・ 16日(水) 第一小学校 楽生会試食会

10月 目の愛護デーです



※裏面もご覧ください。

ひづけ 日付 曜日	献立名	主 なる 働 き と ざいりょうめい 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	
21 (月)	セルフ天むす (ごはん・えび天・のり)	えび	のり					616	732
	牛乳		牛乳					23.1	26.8
	豚肉とトマトのみそ汁	ぶた肉 小麦みそ		トマト ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
	即席漬			にんじん	キャベツ				
22 (火)	コッペパン					コッペパン		610	774
	牛乳		牛乳					29.2	36.1
	ちゃんぽん	ぶた肉 イカ ちくわ はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし 木くらげ	ちゃんぽんめん	油		
	揚げシュウマイ	シュウマイ					油		
23 (水)	中華あえ		わかめ		だいこん	さとう	ごま油 ごま		
	ごはん					こめ		599	723
	牛乳		牛乳					26.5	32.1
	にらたま汁	たまご 卵 はんぺん		にら	たまねぎ えのきたけ	かたくり粉			
24 (木)	上対馬とんちゃん	ぶた肉 小麦みそ		にんじん ねぎ	キャベツ	さとう	ごま油 ごま		
	コッペパン					コッペパン		625	767
	牛乳		牛乳					25.0	30.0
	さつまいもシチュー	ベーコン	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	マーガリン		
25 (金)	チリコンカン	牛ひき肉 レッドキドニー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	さとう	油		
	麦ごはん					こめ むぎ		691	823
	牛乳		牛乳					29.4	34.7
	じゃが芋のそぼろ煮	とりひき肉 厚揚げ ちくわ		にんじん	こんにゃく グリンピース	じゃがいも	さとう		
28 (月)	ぶりのバター醤油焼き	ブリ				かたくり粉			
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ	米粉	バター		
	ごはん					こめ		569	652
	牛乳		牛乳					21.2	23.2
29 (火)	けんちん汁	厚揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	こんにゃく	油		
	さんまのみぞれ煮	さんま			(だいこん)				
	野菜の磯辺和え		のり	ほうれん草 にんじん	きゅうり	さとう			
	黒砂糖パン					黒砂糖パン		615	799
30 (水)	牛乳		牛乳					23.7	29.9
	なすと挽肉のスパゲティ	ぶたひき肉	粉チーズ	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ			
	胡麻ドレッシングサラダ (ドレッシング)				キャベツ きゅうり		ごまドレッシング		
	ハヤシライス (ごはん)	牛肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	マーガリン	614	736
31 (木)	牛乳		牛乳					21.1	24.8
	白菜とみかんのサラダ				白菜 みかん	さとう	油 ごま		
	ピピピチーズ		チーズ						
31 (木)	コッペパン					コッペパン		601	734
	牛乳		牛乳					28.1	33.8
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん 枝豆	じゃがいも			
	ハニーマスタードチキン	とり肉				はちみつ			
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー 赤ピーマン		さとう	油		
ハロウィンミニゼリー					ミニゼリー				

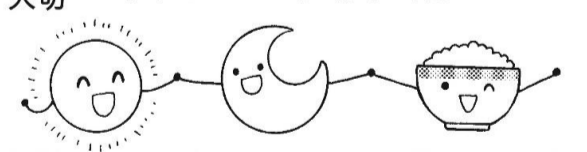
今月の行事

- 23日(水) 第一小学校3年生災害記念館見学
- 29日(火) 第一小学校1年生学習遠足
- 29日(火) ~ 31日(木) 三会中学校2年生修学旅行
- 31日(木) 第一小学校5年生宿泊学習

※食材等の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。

※今月の給食費の引き落としは10月7日(月)です。

やっぱり 早起き・早寝・朝ごはん



間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!

自分にぴったりの間食は?

夕食が早い人は
軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。

塾や習いごとで夕食が遅い人は
出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。

スポーツをしている人は
主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。