

10月給食だより

珠洲市立みさき小学校

ようやく涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりました。1日の気温の差も激しくなってきたので、規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりとしましょう。



好ききらいしないで食べよう



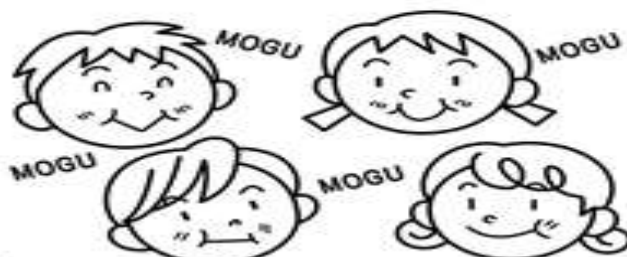
みなさん、好ききらいはありますか？好きなものばかり食べて、嫌いなものは残していませんか？みなさんの体を大きく成長させたり、元気に活動するためには、何でもバランス良く食べることが大切です。

好ききらいを克服しよう！ 克服するための5つのポイント

まずは一口食べてみよう



みんなで一緒に食べよう



自分で野菜を育てたり、料理を作ってみよう



旬のものを食べよう



お腹をすかせてから食べよう





10月 予定献立表



珠洲市立みさき小学校

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こ ん だ て	・今月の行事 8日 みさき小学校 1年生保護者対象の試食会 30日 ハロウィン給食 新米						1日		2日	
赤	・19日は「食育の日」 自分や家族の食生活を見直す日です。 日常で出来る取り組みは「バランスよく食べる」「規則正しく食べる」「楽しく食べる」「感謝と環境」です。						ごはん 豆腐の肉みそあんつつみ ゆかり和え みそ汁 牛乳	エネルギー 637kcal たんぱく質 16.8g 脂質12.1g 食塩1.6g	ごはん ちくぜんに 豚汁 ヨーグルト 牛乳	エネルギー 788kcal たんぱく質 32.8g 脂質20.2g 食塩2.0g
黄							牛乳・豆腐・油揚げ		牛乳・鶏肉・豚肉・かつお節・ヨーグルト	
緑							米・じゃがいも		米・里芋・サラダ油・砂糖・じゃがいも・こんにゃく	
							キャベツ・きゅうり・人参・もやし・大根・ねぎ		れんこん・たけのこ・人参・牛蒡・干しいたけ・いんげん・白菜・ネギ	
こ ん だ て	5日		6日		7日		8日	みさき小 試食会	9日	
赤	ごはん さばのみそ煮 ごまあえ のっぺい汁 牛乳	エネルギー 627kcal たんぱく質 27.2g 脂質17.0g 食塩1.8g	ごはん カレーソテー かきたま汁 ひとくち焼き芋 牛乳	エネルギー 768kcal たんぱく質 23.6g 脂質27.3g 食塩1.5g	ごはん ハムチーズピカタ スパゲッティサラダ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 643kcal たんぱく質 19.4g 脂質23.5g 食塩1.9g	キムタクごはん 中華風サラダ 春雨サラダ 牛乳	エネルギー 605kcal たんぱく質 17.8g 脂質19.8g 食塩2.1g	ごはん 肉しゅうまい 切干大根の煮物 みそ汁 牛乳	エネルギー 707kcal たんぱく質 23.0g 脂質22.9g 食塩3.4g
黄	牛乳・さば・鶏肉・かつお節		牛乳・豚肉・豆腐・卵・昆布・かつお節		牛乳・ハム・チーズ・ベーコン		牛乳・豚肉・ベーコン		牛乳・肉しゅうまい・油揚げ・さつま揚げ・わかめ	
緑	米・ごま・砂糖・こんにゃく・里芋・片栗粉		米・サラダ油・砂糖・片栗粉・さつまいも		米・スパゲッティ・マヨネーズ		米・サラダ油・砂糖・春雨		米・砂糖・サラダ油・じゃがいも	
	白菜・ブロッコリー・人参・もやし・小松菜・干しいたけ		玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参・えのきたけ・小松菜		きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン		キムチ・大根・たくあん・キャベツ・人参・きゅうり・もやし・コーン・チンゲン菜・干しいたけ		切干大根・人参・干しいたけ・さやいんげん・えのきたけ	
こ ん だ て	12日		13日		14日		15日		16日	
赤	スポーツの日		コッペパン ナポリタン 野菜スープ 牛乳	エネルギー 473kcal たんぱく質 17.9g 脂質16.5g 食塩3.7g	ごはん オムレツ ひじきの炒め煮 みそ汁 牛乳	エネルギー 620kcal たんぱく質 22.4g 脂質20.1g 食塩2.1g	ごはん 白身魚フライ 五目きんぴら みそ汁 牛乳	エネルギー 661kcal たんぱく質 22.4g 脂質19.5g 食塩1.7g	ジャンバラヤ とろみスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	エネルギー 625kcal たんぱく質 20.1g 脂質15.9g 食塩2.3g
黄			牛乳・ウインナー・チーズ・ベーコン		牛乳・オムレツ・鶏肉・ひじき・竹輪・油揚げ		牛乳・さつま揚げ・豆腐・白身魚		牛乳・鶏肉・ウインナー・豆腐	
緑			コッペパン・スパゲッティ・サラダ油・バター		米・しらたき・砂糖・サラダ油		米・サラダ油・板こんにゃく・ごま		米・サラダ油・砂糖・片栗粉	
			玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・コーン・トマト・キャベツ・ブロッコリー		人参・さやいんげん・白菜・ごぼう・ねぎ		ごぼう・人参・さやいんげん・なめこ・小松菜		玉ねぎ・人参・パプリカ・きくらげ・たけのこ・チンゲン菜・干しいたけ	
こ ん だ て	19日		20日		21日		22日		23日	
赤	ごはん 煮込みハンバーグ そえ野菜 チンゲン菜のスープ 牛乳	エネルギー 644kcal たんぱく質 25.8g 脂質18.2g 食塩2.5g	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 卵スープ りんご 牛乳	エネルギー 780kcal たんぱく質 26.6g 脂質28.6g 食塩1.9g	ごはん チーズ納豆 親子煮 牛乳	エネルギー 711kcal たんぱく質 33.8g 脂質20.0g 食塩2.4g	ごはん いかのかりん揚げ ゴママヨサラダ みそ汁 牛乳	エネルギー 683kcal たんぱく質 26.3g 脂質21.9g 食塩2.3g	カレーライス ドレッシングサラダ レアチーズ風ムース 牛乳	エネルギー 845kcal たんぱく質 22.6g 脂質33.8g 食塩1.3g
黄	牛乳・ハンバーグ・豆腐・ベーコン		牛乳・豚肉・厚揚げ・鶏肉・卵		牛乳・納豆・チーズ・竹輪・鶏肉・卵		牛乳・いか・わかめ・かつお節		牛乳・豚肉・ハム	
緑	米・砂糖		米・サラダ油・砂糖・片栗粉		米・じゃがいも・麩・片栗粉・砂糖		米・片栗粉・サラダ油・ごま・マヨネーズ・じゃがいも		米・じゃがいも	
	玉ねぎ・しめじ・トマト・ブロッコリー・人参・チンゲン菜		キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・コーン・りんご		小松菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん・干しいたけ		キャベツ・人参・ブロッコリー・コーン・玉ねぎ		玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ・きゅうり・コーン	
こ ん だ て	26日		27日		28日		29日		30日	ハロウィン献立
赤	ごはん とり肉の照り焼き ナムル 具だくさんみそ汁 牛乳	エネルギー 676kcal たんぱく質 27.3g 脂質22.4g 食塩2.0g	わかめごはん さざなみ和え おでん風煮 牛乳	エネルギー 603kcal たんぱく質 22.1g 脂質14.9g 食塩2.1g	ごはん 揚げぎょうざ 春雨の酢の物 サンラータン 牛乳	エネルギー 844kcal たんぱく質 28.2g 脂質31.7g 食塩2.9g	ごはん 野菜ラーメン ツナサラダ オレンジ 牛乳	エネルギー 867kcal たんぱく質 28.1g 脂質26.9g 食塩2.4g	食パン グラタン コーンサラダ かぼちゃシチュー 牛乳	エネルギー 630kcal たんぱく質 22.3g 脂質27.6g 食塩2.5g
黄	牛乳・鶏肉・ハム・油揚げ		牛乳・わかめ・昆布・油揚げ・うずら卵・さつま揚げ・竹輪・かつお節		牛乳・餃子・ハム・豆腐・豚肉・卵		牛乳・豚肉・ツナ		牛乳・グラタン・ハム・鶏肉	
緑	米・サラダ油・ごま・じゃがいも		米・じゃがいも・こんにゃく		米・サラダ油・春雨・砂糖・片栗粉		米・中華麺・サラダ油・マヨネーズ		食パン・マヨネーズ・サラダ油・米粉・バター	
	キャベツ・小松菜・人参・もやし・大根・ごぼう・えのきたけ・ねぎ		キャベツ・きゅうり・人参・大根・干しいたけ		きゅうり・キャベツ・もやし・人参・たけのこ・干しいたけ・チンゲン菜		キャベツ・人参・玉ねぎ・葱・もやし・コーン・ブロッコリー・オレンジ		キャベツ・人参・ブロッコリー・コーン・かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ	

※献立は都合により変更することがあります。