



給食だより



R8年 10月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場



食べ物の働きを知ろう

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



知っておきたい！ 献立の基本



献立を考えると、主食、主菜、副菜、汁物がそろっていると、五大栄養素のすべての食品がそろいやすくなり、栄養のバランスのとれた食事になります。

主食：ごはん、パン、麺などの料理
主菜：肉、魚、卵を主に使った料理
副菜：野菜、いも、海藻、乳製品、果物を主に使った料理
汁物：みそ汁やスープなど

今月の給食



*目によい給食(9日)

10日の目の愛護デーにちなんで目によいとされるベータカロテンやアントシアニンが豊富な食材を使った給食です。

*ふるさと給食(19日)

今月は「こんかいわし」。いわしを塩漬けにし、さらにぬかに漬けて作る伝統の保存食です。野菜と一緒にガーリックソテーで味わいましょう。

*おはなし給食(27~29日)

10月27日~11月9日の読書週間にちなんで、おはなしの中に出てくる食材や料理が給食に登場します。27日は「りんごかもしれない」から「りんご」、28日は「大ピンチずかん3」より「枝豆」、29日は「レストランのおばけずかん」から「ナポリタン」です。

*ハロウィン給食(30日)

31日のハロウィンにちなんで、かぼちゃを使った献立が登場します。ハロウィンには、かぼちゃで作ったランプを魔除けに飾ります。

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜				汁物	その他	たんぱく質	脂質	
										食塩相当量			
1	木	ごはん	牛乳	さばのごまみりん焼き さざなみかえ 豚汁			さば ぶたにく ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ	こめ さとう こんにゃく さといも	ごま	624 27.8 19.5 1.5 Kcal g g g		
2	金	ごはん	牛乳	チキンのオープン焼き いかくんサラダ ブロッコリーとベーコンのスープ			とりにく さきいか ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ パセリ ブロッコリー	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ コーン	こめ パンこ さとう	マヨネーズ	596 24.6 19.1 2.5 Kcal g g g	
5	月	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の焼きつくね きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁			とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう たまねぎ えのき	こめ 糸こんにゃく さとう パンこ	ごま ごまあぶら あぶら	606 33.1 19.3 1.8 Kcal g g g	
6	火	 若山の日 の 振替休日 											
7	水	ごはん	牛乳	磯辺とり天 キャベツとちくわの梅肉和え おふのすまし汁			とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー	しょうが うめ しめじ たまねぎ ねぎ	こめ こめこ こむぎこ さとう	あぶら	606 27.3 14.8 1.8 Kcal g g g
8	木	ごはん	牛乳	豚肉としめじの オイスターソース炒め みそ汁			ぶたにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう	こめ さとう ごまあぶら	あぶら	630 27.2 19.5 1.8 Kcal g g g
9	金	ごはん	牛乳	サーモンチーズフライ ブロッコリーのソテー 緑黄色野菜のカラフルスープ ブルーベリーゼリー			さけ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ いんげん ほうれんそう	キャベツ コーン たまねぎ ブルーベリー果汁	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	630 20.7 18.9 1.7 Kcal g g g
13	火	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚風 中華スープ			とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	こめ さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	675 21.3 20.7 1.9 Kcal g g g
14	水	ごはん	牛乳	小松菜ともやしのおひたし 厚揚げとひき肉のうま煮 バナナ			あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし えだまめ キャベツ たまねぎ バナナ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	663 22.7 17.3 1.3 Kcal g g g
15	木	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 洋風おでん グレープゼリー			だいず かんもどき ちくわ ウインナー	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ぶどう果汁	こめ こんにゃく かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま	798 27.9 27.7 2.2 Kcal g g g
16	金	きのこの カレー ライス	牛乳	マセドアンサラダ			ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ まいたけ しめじ エリンギ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	693 24.5 21.3 2.6 Kcal g g g
19	月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ こんかいわしと野菜の ガーリックソテー たまねぎのコンソメスープ			ぶたにく とりにく いわし ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう かぼちゃ	キャベツ にんにく たまねぎ コーン	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら オリーブオイル	598 16.3 20.3 1.7 Kcal g g g
20	火	ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃん焼き 小松菜とコーンのごま和え すまし汁			さけ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ もやし コーン キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう ごま	あぶら ごま	608 25.8 18.6 1.8 Kcal g g g
21	水	豚丼	牛乳	わかめとかまぼこの酢の物 切干大根のみそ汁			ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	こめ むぎ しらたき さとう	あぶら	619 25.8 18.7 2.2 Kcal g g g
22	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 三色ナムル トックスープ			とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし ねぎ だいこん ほししいたけ	こめ トック かたくりこ こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	672 30.0 20.2 1.9 Kcal g g g
23	金	ごはん	牛乳	ハニーマスタードチキン ラーメンサラダ 野菜とひよこ豆のスープ			とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	きゅうり ひよこまめ はくさい たまねぎ	こめ はちみつ ちゅうかめん	ごま	668 25.5 19.1 2.2 Kcal g g g
26	月	ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の煮物 まいたけのみそ汁			とりにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん まいたけ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ ばんこ さとう	あぶら	619 22.6 20.3 2.0 Kcal g g g
27	火	ごはん	牛乳	キャベツと油揚げの和え物 すき焼き煮 りんご			あぶらあげ ぎゅうにゅう やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう たまねぎ ねぎ はくさい えのき りんご	こめ さとう こんにゃく くるまふ	ごま あぶら	632 23.3 18.3 1.5 Kcal g g g
28	水	ごはん	牛乳	ふくらぎのカレー揚げ 枝豆とわかめのさっぱり和え すまし汁			ふくらぎ ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ しめじ ねぎ	こめ かたくりこ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	698 26.3 27.2 2.1 Kcal g g g
29	木	食パン	牛乳	ごぼうとひじきのサラダ ナポリタン ストロベリージャム			とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ピーマン トマト	ごぼう きゅうり たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく	食パン さとう スパゲティ ジャム	マヨネーズ バター オリーブオイル	649 24.8 20.2 2.8 Kcal g g g
30	金	チキン ライス	牛乳	いんげんのグリーンサラダ かぼちゃのミルクスープ ハロウィンカップケーキ			とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト かぼちゃ いんげん ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ	こめ さとう むぎ こめこ	バター あぶら	739 23.5 22.3 2.5 Kcal g g g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。



	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	650	25.1	20.1	2.0
栄養基準量	650	21～32	14～21	2未満