



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	コッペパン	○	オムレツ ポークビーンズ チーズサラダ	卵(卵 油 でん粉) 大豆 豚肉 チーズ 牛乳	コッペパン ジャがいも 油 三温糖	玉葱 にんじん しめじ キャベツ きゅうり みかん	845 kcal 32.3 g 29.0 g 3.5 g
2 水	ご飯	○	秋野菜カレー フルーツゼリー	豚肉 牛乳	米 強化米 麦 さつまいも	しめじ 玉葱 なす にんじん れんこん ゼリー バイン 黄桃 りんご なし みかん にんにく	891 kcal 21.7 g 17.1 g 2.6 g
3 木	横割り丸パン	○	スライスチーズ ホットポテトサラダ ふわふわ卵スープ	5mmカットウィンナー(鶏肉) ベーコン たまご 牛乳	コッペパン ジャがいも マネー パン粉	にんじん きゅうり 枝豆 玉葱 コーン パセリ	792 kcal 29.6 g 27.8 g 2.9 g
4 金	ご飯	○	高野豆腐の含め煮 チキンチキンごぼう	高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 強化米 ジャがいも 油 三温糖 でん粉	玉葱 にんじん 芽イグン ごぼう	920 kcal 33.7 g 30.2 g 1.8 g
7 月	ご飯	○	納豆みそ じゃがいものうま煮 みかん	納豆 豚肉 赤みそ 鶏肉 竹輪 生揚げ 昆布 牛乳	米 強化米 三温糖 ジャがいも こんにゃく 油	菜ねぎ にんじん 玉葱 芽イグン みかん	874 kcal 34.2 g 21.8 g 2.9 g
8 火	揚げパン	○	野菜スープ ほうれん草とコーンのソテー	きな粉 ベーコン 鶏肉(鶏肉) しらす干し 牛乳	コッペパン 油 三温糖 ジャがいも	にんじん 玉葱 キャベツ セロリー パセリ ほうれんそう りよくとうもろやし コーン	838 kcal 30.4 g 31.6 g 2.6 g
9 水	ご飯	○	厚揚げのカレー煮 黒ごまきんぴら	生揚げ 豚肉 牛乳	米 強化米 油 三温糖 でん粉 いりごま(黒)	玉葱 にんじん たけのこ れんこん	723 kcal 26.3 g 19.2 g 1.4 g
10 木	コッペパン	○	ファイバーブルーベリージャム 秋野菜のクリームチュー りっちゃんのサラダ	鶏肉 牛乳 豆乳 ポークハム 糸かつお節 刻み昆布	コッペパン ブルーベリージャム さつまいも マーガリン 油 三温糖 米粉	にんじん 玉葱 しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり トマト コーン	835 kcal 27.7 g 27.8 g 3.0 g
11 金	しそごはん 肉うどん	○	ひじきとツナのサラダ	牛肉 かまぼこ紅白 ひじき ツナ 牛乳	米 強化米 うどん 三温糖 すり ごま マネー	しそ はくさい にんじん 菜ねぎ きゅうり キャベツ	732 kcal 28.4 g 16.7 g 4.7 g
15 火	コッペパン	○	豆乳スープ せとうちさっぱりサラダ	ベーコン 豆乳 白みそ ツナ しらす干し 牛乳	コッペパン ジャがいも バター 三温糖	にんじん 玉葱 だいこん しめじ ねぎ キャベツ 小松菜 レモン	744 kcal 28.2 g 23.6 g 3.4 g
16 水	ごはん	○	はも入り野菜団子のあんかけ 豆腐のごま汁	はも入り野菜団子(たら はも 玉葱 人参) ひじき 木綿豆腐 油揚げ わかめ 由宇みそ 牛乳	米 強化米 油 三温糖 かたくり 粉 白ごま	にんじん 菜ねぎ しょうが 玉葱 はくさい 干椎茸	750 kcal 25.8 g 19.8 g 4.2 g
17 木	コッペパン スパゲティスパッシュソースがけ	○	水菜サラダ	牛肉 レンズ豆 牛乳 豚肉 わかめ 鶏ささみ	コッペパン スパゲティ 三温糖 白ごま マネー	玉葱 にんじん パセリ にんにく だいこん 水菜	903 kcal 32.0 g 26.7 g 3.3 g
18 金	ごはん	○	ほうれん草のごま和え 和風ポトフ	しらす干し 鶏肉 牛乳	米 強化米 油 三温糖 里芋	ほうれんそう はくさい にんじん 玉葱 だいこん 菜ねぎ	817 kcal 29.3 g 27.2 g 1.8 g
23 水	ぜにつぼ飯	○	大豆とごぼうのメンチカツ 秋味汁	鶏肉 油揚げ 大豆とごぼうのメン チカツ(玉葱 鶏肉 大豆 豚肉 パン粉 ごぼう 油) 鮭 高野豆腐 由宇みそ 白みそ 牛乳	米 強化米 油 里芋	ぜにつぼ漬 しめじ にんじん はくさい 干椎茸 菜ねぎ だいこん	764 kcal 31.0 g 19.9 g 3.8 g
24 木	セルフツナドッグ	○	根菜類の豆乳スープ みかん	ツナ ベーコン 豆乳 牛乳	コッペパン 油 ジャがいも	玉葱 にんじん 青ピーマン れんこん だいこん コーン ブロッコリー みかん	719 kcal 30.6 g 18.5 g 3.1 g
25 金	ご飯	○	あじのレモンじょうゆ きゅうりとわかめの酢の物 お吸い物	あじ小口切り濃粉付き わかめ し らす干し 木綿豆腐 牛乳	米 強化米 油 三温糖	きゅうり にんじん 玉葱 えのきたけ 菜ねぎ	721 kcal 31.7 g 17.0 g 3.1 g
28 月	ご飯	○	ふわふわ丼 野菜のアーモンド和え	鶏肉 たまご 牛乳	米 強化米 焼きふ 三温糖 ロースト 7-モン	にんじん 玉葱 菜ねぎ 芽イグン 干椎茸 ほうれんそう キャベツ	732 kcal 28.8 g 19.5 g 1.8 g
29 火	チャンポン	○	大学芋 ごまじゃこサラダ	豚肉 いか ツナ しらす干し 牛 乳	ちゃんぽん さつまいも 油 水あめ 三温糖 いりごま(黒) 白ごま すりごま ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ 菜ねぎ コーン	700 kcal 23.7 g 24.8 g 2.7 g
30 水	ご飯	○	さんまのごまあげ ごま酢和え 豆とんじる	さんまのごまあげ(さんま ごま) わかめ 大豆 豚肉 油揚げ 由宇みそ 木綿豆腐 牛乳	米 強化米 油 三温糖 すりごま こんにゃく じゃがいも	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ	770 kcal 33.1 g 19.4 g 3.5 g

10月の給食目標

和食のよさを知ろう



ご飯

はパワーとスタミナのもと！

秋は新米の季節です。今年の夏は、いい天気に恵まれおいしいお米ができました。最近の私たちの食生活を見ると、お米の消費量が減少する一方で、脂肪のとり過ぎが目立っています。

ご飯は、**腸胃作用のある食物繊維と胃酸の働きを促進**消化作用でんぷん（レジスタントスターチ）を食むと、便秘を防ぎ、ダイエットや肌荒れ防止に効果があります。



ご飯は淡泊な味のため、どんな食材、どんな料理とも組み合わせやすくいろいろな料理の主食となります。子どもの頃からご飯を主食にすることで、さまざまな食べ物を食べる習慣を作り、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送る土台となります。

ぜひ、ご飯を中心とした献立で、食事を楽しみましょう。



※天候などの関係で、献立内容が変更されることがあります。ご了承ください。



最近では日本でも10月の行事として「ハロウィン」が知られてきました。

10月31日、おぼけや怪物の仮装をした子どもたちが遊び回りをまわって「Trick or Treat!」（菓子をくれねえ! いたしやうしやうを）と言いながら、お菓子をもらいながら家々を回ります。

家の前にはくちゅういたがけやこころし、敷の中心では「カボチャ・パイ」を食べて楽しむそうです。

日本型食生活

ご飯（主食）を中心に、動物性脂肪を摂った肉が主（牛肉・鶏肉など）、魚類・野菜・海藻などに、味噌やわさびと、漬物や煮干しなどの加工品を加えて食べることができず。みそやうなぎなどの大型食品は、米といっしょに食べることもお互いの伝統に倣った慣習の「胃」が認められず、小皿と内膳に併存した欧米型の食事と比べて、日本の食事は季節順により、儀典の宴會の一途へと変えられていく。

しかし、最近では、食の西洋化により、ご飯を食べる量が減っていき、かわりに肉や海産物をたくさん増え、脂肪分との過剰な摂取などから心臓病や糖尿病が増えるなど、日本人の健康にも影響を及ぼしているといわれています。もう一度質問したいです。

日本型の食事は健康によい。 長寿の要因!

日本人平均寿命
男78歳
女82歳

