

10月給食だより

平成30年度



阿賀野市安田学校給食センター



秋の味覚を楽しもう!

実りの秋を迎えました。田んぼの稲も刈り取られ、新米の季節ですね。これから旬を迎える食べ物がたくさんあります。給食でも、阿賀野市で収穫された「しいたけ」や「小松菜」「カリフラワー」などを使います。新鮮な旬の野菜をすききらいしないで食べて、健康な体をつくりましょう。

栄養素のはたらきを、知ろう!

食品は、おもに含まれる栄養素によって6つのグループ(食品群)に分けられます。健康で丈夫な体をつくるためには、摂取する栄養素に偏りがないよう、6つの食品群からバランスよくとることが大切です。毎日の食事の中で、意識して心がけましょう。



食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
おもな栄養素	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質
おもな働き	筋肉・血液・皮膚・内臓などをつくる	骨や歯をつくるもとになる	成長を助け、目のぼらたきをよくしたり、抵抗力をつける	傷の回復を早めたり、抵抗力を高める	エネルギー源になる	エネルギー源になる
多く含むおもな食品	魚・肉・卵・豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油・バター・マヨネーズ・ナッツ



自分の体のために、不足しているものはないか考えて食べましょう。

10/10 目の愛護デー

皆さんは「目」を大切にしていますか? スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて! 寝る前には使わないこと。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



キンダラ、ウナギなど魚介類



レバー
ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
さつまいものプリン もやしの中華和え / 干草焼き 麦入りわかめごはん / キムチスープ	ブロッコリーのおかか和え / 白身魚の天ぷら ソフトめん / とりごぼう汁	青りんごゼリー 小松菜のおひたし / とり肉のみそ焼き ごはん / 肉じゃが	カレービーンズ / いわしフライケチャップソース キャロットパン / ポテトスープ	のり酢和え / たれかつ ごはん / かきたまなめこ汁
幼稚園 無休日	安田中2-3年 体験学習	安田中2-3年 体験学習	駒林小学部6年 修学旅行	幼稚園 秋の遠足 駒林小学部6年 修学旅行
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
体育の日 スポーツの秋 ミルケプリン / 小松菜とハムのサラダ 麦ごはん / ポークカレー	ブルーベリーゼリー 白菜の塩昆布和え / 焼きさんま ごはん / きのことん汁	大根のごまサラダ / ラザニア風グラタン 米粉パン / さつまいものミルクスープ	ひじきのとりそば / さばのごまあげ ごはん / 卵豆腐のすまし汁	
		目の愛護デー		
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
りんご 白菜のそくせき漬 / 松風焼き 麦ごはん / とうふのみそ汁	大豆とツナ / れんこんのはさみ揚げ 米粉入りゆでうどん / カレー南蛮汁	スイートポテト 春雨炒め / ますのみそマヨネーズ焼き ごはん / ワンダンスープ	ほうれん草のサラダ / チーズオムレツ 黒糖コッペパン / 野菜のポトフ	飲むヨーグルト ブロッコリーとれんこんのサラダ / さんまのかば焼き ごはん / とり肉とさつまいものみそ汁
安田小 無休日 駒林 無休日			安田小4年 校外学習	食育の日ごんたて
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごまびたし / しらすの卵寄せ 麦ごはん / おでん	かいそうサラダ / ささみチーズフライ ごはん / とん汁	洋梨のゼリー 炒りどり / 鮭の塩焼き ごはん / わかめのみそ汁	大豆とひじきのサラダ / 肉団子ケチャップだれ 米粉パン / 秋の香りシチュー	小松菜サラダ / さといもコロッケ ごはん / 三滝汁
味のり 安田中 無休日	安田中 希望献立 安田小3年 校外学習		安田小4年 小中音楽祭	
29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div data-bbox="2433 1659 2819 1711" data-label="Section-Header"> <h3>今月の地場産物</h3> </div> <div data-bbox="2374 1743 2849 1890" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・しいたけ 小松菜 カリフラワー(JA) ・じゃがいも(じゃがいもグループ) ・米 ・みそ ・牛乳 ・ヨーグルト ・こんにやく </div>	
花みかん / 茎わかめのサラダ 麦ごはん / ハヤシソース	豆サラダ / えびしゅうまい ゆで中華めん / 粗々麺風スープ	かぼちゃプリン カリフラワーのサラダ / とり肉のマスタード焼き ツナカレーピラフ / 野菜スープ		
幼稚園 無休日 駒林 無休日		ハロウィン献立		

10月献立予定表

(中学校)



阿賀野市安田学校給食センター

○は牛乳です。牛乳は、体をつくる2群のグループです。○栄養量は、中学生のエネルギー、たんぱく質を表示しています。

Main menu table for October, including columns for date, day, meal type, ingredients, and nutritional information. Rows include items like '麦入りわかめごはん', 'ソフトめん', 'ごはんとり肉のみそ焼き', etc.

Main menu table for October, including columns for date, day, meal type, ingredients, and nutritional information. Rows include items like 'ごはん', 'ごはんのみそマヨネーズ焼き', '黒糖コッペパン', etc.