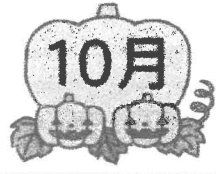


2022年



給食だより



♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを増やしパンがつかない学年があります。
 ♥👤のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ♥17日(月)～21日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 ♥期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。★大野原学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
3月	きなこ揚げパン	ポークビーンズ 海そうサラダ ヤクルトヨーグルト	パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	きなこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	503 687 832
4火	ばらずし	釜揚げいりこのいそべ揚げ ゆで野菜の ごまドレッシングあえ 豆腐汁	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま	こうやどうふ あぶらあげ たまごハム どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん さやいんげん こまつな はねぎ	ごぼう しいたけ もやし えのきたけ	476 663 772
5水	麦ごはん	さわらの薬味ソースかけ 肉じゃが 小松菜とキャベツの ごまあえ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	さわら ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ こまつな	にんにく しょうが ねぶかねぎ たまねぎ キャベツ	479 660 773
6木	麦ごはん	鶏肉のレモンペッパー焼き 五色あえ かぼちゃのみそ汁 なし(新高)	こめ おおむぎ さとう	ごま	とりにく あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ はねぎ	キャベツ もやし コーン たまねぎ なし	476 657 772
7金	ぶた井	切り干し大根の ハリハリサラダ りんご	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく やきどうふ ハム	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	だいこん はくさい しいたけ きゅうり りんご	436 605 706
11火	麦ごはん	煮込みおでん もやしの ドレッシングあえ みかん	こめ おおむぎ さとう こんにやく さとう	あぶら	とりにく うずらたまご あつあげ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん しょうが きゅうり もやし みかん	458 624 720
12水	麦ごはん	さけの だいこんおろしかけ キャベツのごま酢あえ 白玉団子入り白みそ汁	こめ おおむぎ さとう さとう だんご	あぶら ごま	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ きゅうり コーン しめじ	495 634 747
13木	スイート ロールパン (こ・小1.2年なし)	しっぽくうどん ちくわのいそべあげ ごぼうのサラダ パイナップル	パン さとう うどん こむぎ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ	しいたけ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり コーン パイナップル	333 611 716
14金	なす入り 麻婆丼	タチウオのから揚げ 小松菜と もやしのあえもの	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく どうふ タチウオ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ なす もやし	463 650 754
17月	丸型 コッペパン	白菜シチュー きなこビーンズ ひじきのマリネ いちごジャム	パン じゃがいも こむぎ さとう ジャム	あぶら バター	ベーコン とりにく だいず きなこ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい きゅうり キャベツ	444 618 755

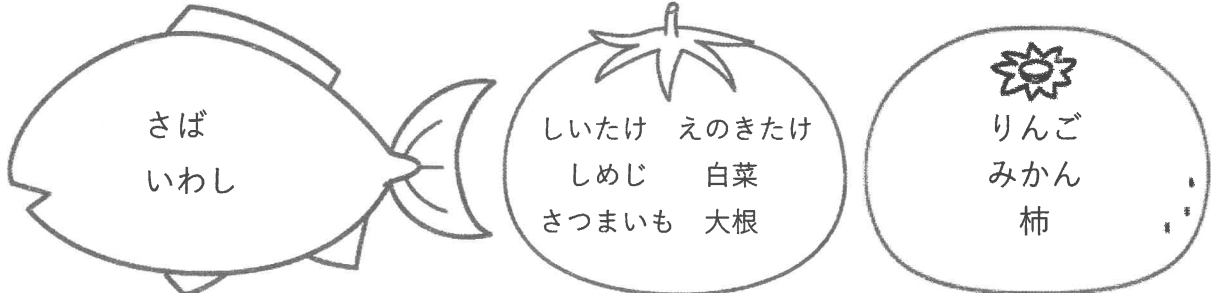
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
18火	いりこめし	鶏肉の幽庵焼き きゅうりのあえもの ふしめん汁 りんご	こめ さとう さとう ふしめん	あぶら	あぶらあげ とりにく かまぼこ	かえり ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん ゆずりんご キャベツ きゅうり コーン えのきたけ たまねぎ	448 613 729
19水	ビビンバ	わかめスープ 枝豆の塩ゆで かき	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし かき えのきたけ たまねぎ えだまめ	455 627 728
20木	麦ごはん	さばのみそ煮 ゆで野菜のポン酢あえ すまし汁	こめ おおむぎ	あぶら	さば どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ えのきたけ	481 656 723
21金	きのこ入り カレーライス	元気サラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり コーン	499 664 762
24月	米粉パン	ロモ・サルタード (いもと野菜の炒め煮) ビーンズサラダ チョコレートムース	パン じゃがいも さとう ムース	あぶら	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	502 677 822
25火	麦ごはん	焼き豆腐の 肉みそかけ もやしの甘酢あえ 五目きんぴら	こめ おおむぎ さとう こんにやく	ごま あぶら ごまあぶら	やきどうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	しょうが もやし きゅうり ごぼう	464 638 755
26水	夕焼けごはん	つばすのてり焼き 小松菜と 白菜のあえもの さつまいも入りみそ汁	こめ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	あぶらあげ つばす (はまちの幼魚) かつおぶし	ちりめん ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	はくさい しめじ たまねぎ	466 625 729
27木	ミルクパン	鶏肉のから揚げ ブロッコリーの ドレッシングあえ 英字マカロニスープ	パン かたくりこ さとう マカロニ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ コーン たまねぎ	432 622 773
28金	麦ごはん	いわしのかば焼き風 はくさいのポン酢あえ 切干大根の煮物	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら	いわし かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが はくさい だいこん	465 677 761
31月	照り焼きチキン サンドイッチ	カレーヌードルスープ ハロウィンデザート	パン さとう かたくりこ ふしめん プリン	あぶら	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	495 659 804

2 スポーツで力を発揮するための食事を考えよう！

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に、稲穂がゆれる過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋といわれるように何をするにもよい季節です。また、様々な行事が自白押しで、忙しい時でもあります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を味わいながら、元気に毎日を過ごしましょう。

10月には、「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」という趣旨の「スポーツの日」があります。秋は、スポーツをするには、気候の良い季節です。スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことはなんでしょう？日々の鍛錬やトレーニングはもちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスのとれた食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

旬の味 ~10月に使う旬の食材~



1 10月の行事食をお知らせします

あきまつ
10月【秋祭り】

秋は、お米をはじめ多くの作物が収穫の時をむかえます。この時期には、大地の恵みに感謝して、各地でいろいろな秋祭りが行われています。収穫されたお米、野菜、果物などを神様にお供えして、今年の恵みに感謝し、来年の豊作を祈ります。

讃岐の秋祭りは、甘酒を作り、とれた作物とお米で「ばらすし」を作ります。また、「あげもん」という秋野菜やさつまいもなどのてんぷらを作って、親戚の人や地域の人を招いたり、料理を配ったりします。旬の食べ物で料理を作り、人々との関わりを大切に、共に豊作を喜び、祝いあってきたのです。給食では、10月4日が「秋祭り」にちなんだ給食になっています。

10月10日【目の愛護デー】

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」に制定されています。目を使う機会が多い現代に目の健康に関わる栄養をしっかりとって、目を大事にしましょう。

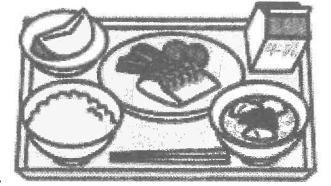
ビタミン
目の健康に欠かせないビタミン

かぼちゃ モロヘイヤ ほうれん草 など

アミノ酸
目の疲労回復に良い

ブルーベリー 黒豆 など

健康な体をつくるためのポイント
栄養バランスの良い食事を心がける



主食・主菜・副菜の組み合わせを基本として、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」を取り、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

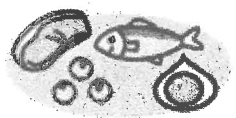
……ごはん・パン・めん類など

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



<p>朝ごはんを食べる</p> <p>朝ごはんを食べると、体温が上がり、脳や体のエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはんぬきでは、集中力がなくなったり、けがのリスクが高まったりしますので、朝ごはんを食べる習慣を身につけるようにしましょう。</p>	<p>よくかんで食べる</p> <p>効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べすぎを防いで適量をとることができます。</p>	<p>睡眠をしっかりとる</p> <p>体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。よく眠ることは、体を休めるだけでなく、体づくりのためにも大切です。できれば、8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。</p>
---	---	---