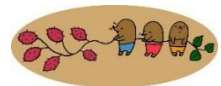




10月 献立予定表

(火曜日はお弁当です)



暁小学校
R7.9.30

日	曜日	メニュー		赤 血や 肉になる食べ物	黄色 力の素になる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	kcal タンパク質	
1日	水	野菜の煮しめ ほうれん草のひじきあえ 高カルシウムふりかけ	チキン竜田 高野豆腐煮 ごはん	鶏肉 高野豆腐 ツナ 小魚	米 油 ごま 小麦粉 片栗粉 里芋	ごぼう にんじん たけのこ れんこん ほうれん草 コーン ひじき しいたけ いんげん	低学年 569 kcal 21.1 g	高学年 601 kcal 21.8 g
2日	木	ささみカツ ミートボール チーズ	オムレツ (トマトソース) ブロッコリーのコンソメ煮 ロールパン アップルジュース	鶏肉 たまご ミンチ チーズ	パン 油 小麦粉 パン粉 ジュース	トマト たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン	低学年 611 kcal 21.2 g	高学年 623 kcal 22.0 g
3日	金	麻婆豆腐 玉子焼き ミニハムステーキ	春巻き パンサンスー ごはん	豆腐 ミンチ たまご ハム 豚肉	米 油 ごま 小麦粉 片栗粉 春雨	ねぎ たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ コーン チンゲン菜	低学年 567 kcal 23.2 g	高学年 599 kcal 23.9 g
6日	月	照り焼きハンバーグ おさつコロッケ プチケーキ	添え野菜 れんこんきんぴら ごはん	ミンチ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 さつまいも プチケーキ	いんげん れんこん にんじん たまねぎ コーン	低学年 570 kcal 21.0 g	高学年 602 kcal 21.7 g
8日	水	みそカツ にんじんしりしり ゆでとうもろこし	千切りキャベツ 焼き豆腐煮 ごはん アイスクリーム (卵・小麦無し)	豚肉 豆腐 たまご ツナ みそ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉	キャベツ にんじん いんげん コーン	低学年 544 kcal 22.7 g	高学年 604 kcal 23.4 g
9日	木	サーモンフライ (タルタル) キャベツのサラダ ゼリー 野菜ジュース	添え野菜 ウインナー 切り目入りロールパン	鮭 豚肉 鶏肉	パン 油 小麦粉 パン粉 タルタルソース ドレッシング ゼリー ジュース	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 切干大根	低学年 596 kcal 21.4 g	高学年 618 kcal 22.1 g
10日	金	カレー 切干大根のごまドレあえ ミニフィッシュ	コーンコロッケ 福神漬 ごはん	豚肉 小魚	米 油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん 切干大根 コーン 福神漬 青菜	低学年 583 kcal 19.2 g	高学年 615 kcal 19.9 g
15日	水	コロコロステーキ ブロッコリーのコンソメ煮 ゼリー	白身魚フライ (ソース) にんじんの甘煮 ごはん	鶏肉 豚肉 牛肉 白身魚	米 油 小麦粉 パン粉 ゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	低学年 564 kcal 22.5 g	高学年 596 kcal 23.2 g
16日	木	フライドチキン カップグラタン チーズ	ミートボール れんこんとひじきのサラダ パンズ ジョア	鶏肉 ミンチ チーズ	パン 油 小麦粉 パン粉 マカロニ ドレッシング	たまねぎ れんこん ひじき コーン にんじん	低学年 587 kcal 26.5 g	高学年 627 kcal 27.2 g
17日	水	からあげ (おろしポン酢) しゅうまい 玉子焼き	千切りキャベツ 五目きんぴら ごはん	鶏肉 ミンチ たまご	米 油 小麦粉 片栗粉	大根 キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ コーン こんにゃく ビーマン	低学年 564 kcal 22.5 g	高学年 596 kcal 23.2 g
22日	水	肉じゃが メンチカツ ゼリー	焼きホッケ ふきの煮物 ごはん	豚肉 ホッケ かつおぶし ミンチ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ ふき にんじん いんげん コーン こんにゃく	低学年 541 kcal 21.3 g	高学年 573 kcal 22.0 g
23日	木	ハンバーグ (デミグラスソース) ナポリタンスパゲティー ブロッコリーのコンソメ煮	オムレツ ロールキャベツ ロールパン ぶどうジュース	ミンチ たまご ウインナー	パン 油 小麦粉 パン粉 スパゲティー ジュース	たまねぎ キャベツ ビーマン ブロッコリー コーン にんじん	低学年 626 kcal 21.5 g	高学年 648 kcal 22.2 g
24日	金	とり天 (天つゆ) 野菜かきあげ 豆乳がんも	ちくわ天 小松菜のお浸し わかめごはん	鶏肉 魚肉 豆腐 たまご	米 油 小麦粉 片栗粉 ごま	青のり たまねぎ にんじん 春菊 小松菜 にんじん ひじき わかめ	低学年 548 kcal 22.1 g	高学年 580 kcal 22.8 g
27日	月	とんかつ (ソース) ほうれん草のごまあえ	ペペロンペンネ 五目豆	豚肉 油揚げ 大豆	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 ペンネ	ほうれん草 白菜 こんぶ ごぼう こんにゃく にんじん	低学年 540 kcal 22.3 g	高学年 600 kcal 23.0 g
29日	水	ビビンバ チャブチェ ごはん	からあげ いか団子煮	豚肉 鶏肉 いか たまご	米 油 小麦粉 片栗粉 パン粉 春雨	もやし チンゲン菜 にんじん たまねぎ ビーマン	低学年 559 kcal 21.2 g	高学年 591 kcal 21.9 g
30日	木	チキンステーキ コロッケ ウインナー	添え野菜 ごぼうサラダ 黒糖ロール ジョア	鶏肉 ウインナー	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ドレッシング	ブロッコリー ごぼう にんじん コーン たまねぎ	低学年 561 kcal 21.8 g	高学年 593 kcal 22.5 g
31日	金	チンジャオロースー ナムル ごはん	ぎょうざ ゼリー	豚肉 ミンチ	米 油 ごま 小麦粉 片栗粉 ゼリー	たけのこ ビーマン にんじん 青菜 もやし キャベツ	低学年 556 kcal 21.0 g	高学年 588 kcal 21.7 g

今月の旬
えのき エリンギ かぶ かぼちゃ さつまいも 里芋 しいたけ しめじ じゃがいも チンゲン菜 いちじく 柿 すだち ゆず りんご さけ さんま たちうお

運動能力アップのかぎは食事



目によい食べ物を
食べましょう

運動能力アップには、食事が重要なかぎを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

今月はスポーツの日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、暁小学校では運動会が開催されます。スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。



そろっていますか？ 3つの食品グループ

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・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	油脂



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。



体をつくる

たんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。



