

給食だより

平成 28 年

10月号

(毎月19日は北島町学校食育の日)

北島町学校給食センター

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、いろいろな秋を楽しみましょう。さて、そのような秋を楽しむためには、体が資本です。この季節は、「実りの秋」ともいうように、新米や果物、野菜など多くの食べ物が出回ります。いろいろな食べ物をバランスよく食べて、運動や勉強にしっかり取り組みましょう。

体は食べ物でできています

普段、何気なくとっている食事ですが、体は食べた物からできています。つまり、毎日の食事が将来の体を作っているのです。また、体で吸収された食べ物は、それぞれ違う働きで私たちの体を健やかにしてくれます。日々の食事をバランスよく食べて将来の体をより健康にしたいものです。

● 普段の食事の栄養バランスをチェックしましょう □の数が少ない人は要注意!

- 好き嫌いをしないで食べている
- 毎食、野菜を食べている
- 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている
- 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている
- ジュースやおかしは取り過ぎないようにしている



食事はバランスが大切です

炭水化物	主にエネルギーになる		米、パン、めん、いも、さとうなど
たんぱく質	主に体(筋肉など)をつくる		肉、魚、卵、大豆製品など
脂質	主にエネルギーになる		マーガリン、バター、油など
ビタミン	主に体の調子を整える		野菜、果物など
無機質(ミネラル)	主に体の調子を整える、骨や歯などをつくる		牛乳・乳製品、海藻、小魚など

健康な心と体を育むために...

栄養バランスのよい食事を基本に、適度な運動と十分な睡眠・休養を心がけましょう。



食事

運動

睡眠

きのこミルクスープ

カルシウム・食物せんいをしっかり♪

● 材料(4人分)

- しいたけ.....40g
- まいたけ.....40g
- えのきだけ.....40g
- 水.....2カップ
- 牛乳.....2カップ
- コンソメキューブ.....1個
- 塩・こしょう.....少々

● 作り方

- ① きのこは根元を切り落とし、それぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、火にかける。沸騰したら、①を加えて弱火で3~5分煮る。
- ③ ②に牛乳、塩・こしょうを加えて味を調える。



味付けはお好みで加減してください。

★一口メモ★

きのこは、不溶性の食物繊維が豊富で、腸内を刺激し便通を良くします。また、ミネラルも多く含まれ、とくに高血圧予防効果のあるカリウムが多いです。また、貧血予防効果のある葉酸も含むので、常日頃から摂取してもらいたい食品です。そんなきのこ不足しがちと言われているカルシウムが豊富な牛乳を使ったシンプルな料理です。さつまいもやにんじんなどを加えてアレンジしてみるのも良いですね。

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

平成28年 10月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材 料 名			エネルギーたんぱく質脂質
		主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
3	月	小型米粉パン	牛乳	焼きビーフン 大学芋	牛乳、ぶた肉、いか	にんじん、たまねぎ しめじ、キャベツ	小型米粉パン、油、ごま ビーフン、さつまいも 水あめ、さとう、ごま油	652kcal 23.1g 18.8g
4	火	ピビンバ	"	わかめスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉 大豆、豆腐、わかめ	にんじん、たまねぎ、もやし ほししいたけ、チンゲンサイ ねぎ、おからこんにやく	ごはん、さとう ごま、ごま油	582kcal 25.4g 17.2g
5	水	ごはん	"	大豆とちりめんの揚げ煮 うま煮	牛乳、とり肉、さつまいも がんもどき、大豆 ちりめん	にんじん、さやいんげん こんにやく	ごはん、じゃがいも ごま、さとう かたくり粉、油	669kcal 30.3g 19.2g
6	木	ごはつり	"	さばのみそ煮 きんぴらごぼう	牛乳、さば、みそ ぶた肉、さつまいも 大豆、のり	にんじん、ごぼう、こんにやく	ごはん、さとう 油、ごま油	647kcal 27.0g 19.8g
7	金	ハヤシライス	"	フルーツミックス	牛乳、ぶた肉、粉ミルク	にんじん、たまねぎ、しめじ 枝豆、ナタデココ、パイナップル みかん、もも	ごはん、じゃがいも ゼリー、油	657kcal 21.9g 14.5g
11	火	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き 大豆の鹽煮 オレンジ	牛乳、さわら、とり肉 ひじき、大豆	にんじん、たけのこ れんこん、たまねぎ こんにやく、オレンジ	ごはん、さとう かたくり粉、油	621kcal 32.4g 15.7g
12	水	ごはん	"	かぼちゃのひき肉フライ ポイルキャベツ みそ汁、パックソース	牛乳、ひき肉フライ 豆腐、わかめ 油あげ、みそ	にんじん、たまねぎ かぼちゃ、ねぎ、キャベツ	ごはん、油	646kcal 19.2g 20.2g
13	木	ごはん	"	豆腐の中華風煮 きゅうりと枝豆のサラダ 和風ドレッシング	牛乳、ぶた肉 豆腐、チキンハム	にんじん、たまねぎ、しめじ たけのこ、枝豆、きゅうり とうもろこし	ごはん、さとう、油 ごま油、かたくり粉 ドレッシング	622kcal 27.6g 20.4g
14	金	ごはん	"	じゃがいものそぼろ煮 シーチキンあえ	牛乳、とり肉 がんもどき、シーチキン	にんじん、たまねぎ、枝豆 キャベツ、とうもろこし おからこんにやく、こんにやく	ごはん、じゃがいも さとう、油	613kcal 24.1g 16.9g
17	月	米粉パン	牛乳	ハンバーグきのこソース 春雨スープ チーズ(中学のみ)	牛乳、ハンバーグ ベーコン、豆腐 わかめ、チーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ えのきだけ、キャベツ とうもろこし	米粉パン、マロニー さとう	631kcal 28.6g 23.4g
18	火	ごはん	"	厚揚げとこんにやくのみそ煮 ごぼうサラダ 香りごまドレッシング	牛乳、ぶた肉、角あげ みそ、ひじき、シーチキン	にんじん、たまねぎ たけのこ、さやいんげん ごぼう、枝豆、こんにやく	ごはん、さとう、油 ごま、ドレッシング	670kcal 25.1g 24.6g
19	水	ごはん	"	春巻き 野菜いため	牛乳、ぶた肉、いか	にんじん、たまねぎ たけのこ、キャベツ さやいんげん	ごはん、春巻き、油	675kcal 22.6g 24.7g
20	木	ごはん	"	いわしの梅煮 切干大根の煮物	牛乳、いわし とり肉、さつまいも	にんじん、切干大根 さやいんげん、こんにやく	ごはん、じゃがいも さとう、油	611kcal 27.0g 14.6g
21	金	れんこんそぼろ丼	"	すまし汁 パイナップル	牛乳、ぶた肉、牛肉 かまぼこ、豆腐、わかめ	にんじん、たまねぎ、れんこん おからこんにやく、パイナップル	ごはん、ごま さとう、油	584kcal 22.4g 15.2g
24	月	米粉パン メープルジャム	牛乳	コーンポタージュ パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	牛乳、ぶた肉 生クリーム、とりささみ	にんじん、たまねぎ とうもろこし、きゅうり 切干大根、パセリ	米粉パン、じゃがいも ごま、ジャム、油 ドレッシング	648kcal 26.3g 18.8g
25	火	ごはん	"	しゅうまい マーボー豆腐	牛乳、しゅうまい ぶた肉、豆腐、みそ	にんじん、たけのこ、ねぎ ほししいたけ、グリーンピース たまねぎ、おからこんにやく	ごはん、さとう、油 ごま油、かたくり粉	664kcal 29.6g 20.8g
26	水	ごはん	"	筑前煮 即席揚げ りんごのタルト	牛乳、とり肉、さつまいも ひじき、昆布	にんじん、たけのこ、ごぼう れんこん、こんにやく、枝豆 キャベツ、きゅうり	ごはん、さとう、油 タルト	629kcal 23.7g 14.5g
27	木	ごはつり (幼なし)	"	ささみフライ ケチャップソース ポイルブロックリー 豚汁	牛乳、ささみフライ ぶた肉、豆腐 みそ、ひじき	にんじん、ブロッコリー ごぼう、こんにやく、ねぎ	ごはん、さつまいも、油	624kcal 28.1g 17.1g
28	金	ごはん	"	肉じゃが ごま酢あえ	牛乳、ぶた肉 がんもどき、ちりめん	にんじん、たまねぎ、枝豆 キャベツ、きゅうり こんにやく、れんこん	ごはん、じゃがいも ごま、さとう、油	659kcal 26.7g 18.7g
31	月	小型米粉パン	牛乳	パンキンオムレツ ミートソースパゲティ	牛乳、オムレツ 牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、しめじ トマト、グリーンピース おからこんにやく、かぼちゃ	小型米粉パン スパゲティ、油	626kcal 26.4g 19.0g

- ※ 17日(月)~21日(金)..... 中学2年生の給食はありません。
- ※ 21日(金)..... 中学3年生の給食はありません。
- ※ 26日(水)~27日(木)..... 中小6年生の給食はありません。
- ※ 27日(木)~28日(金)..... 南小6年生、北小6年生の給食はありません。
- ※ 27日(木)..... 北幼、北小の給食はありません。
- ※ 28日(金)..... 南幼、南小の給食はありません。

献立は、材料の購入、その他の理由によって変更する場合があります。ご了承ください。

小学校3・4年生の1食あたりの栄養価です。