

# 学校給食だより

八雲町学校給食センター

学校給食費無償化で、令和2年度に町が負担した金額は、約4,810万円でした。これからも町は子育て世帯を支援します。

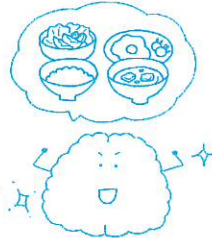


夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食めきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べているの方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



(献立表をご活用下さい)

## 朝食めきはさまざまな不調の原因です

朝食をめぐとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



## 10月のこんだて予定表

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (金)	米	飯	牛乳	白菜のみそ汁・厚焼き卵・五目きんぴら	米・しらたき ゴマ	油揚げ・鶏卵・さつま揚げ 牛乳	白菜・人参・ごぼう・グリーンピース
4 (月)	米	飯	〃	ミートボールと小松菜のみそ汁・野菜かき揚げ 和風ツナサラダ(天丼のたれ)	米	豚肉・鶏肉・ツナ・牛乳	小松菜・人参・キュウリ キャベツ
5 (火)	浜松小のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ⑥633 ⑥833	たんぱく質(g) ②1.9 ②27.8	脂質(g) ③30.1 ③38.9	野菜量(g) ⑧90 ⑧109
	黒糖パン	牛乳	マカロニクリーム煮・ブロッコリーとツナのサラダ 茹で卵(塩)	パン・じゃが芋 マヨネーズ・マカロニ	糸かま・粉乳・ツナ・鶏卵 牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム ブロッコリー	
6 (水)	米	飯	〃	みそけんちん汁・味付け肉団子(各2個) 小松菜の磯和え	米・こんにゃく 春雨	鶏肉・豚肉・花竹輪・のり 牛乳	大根・人参・長ねぎ・ごぼう 小松菜
7 (木)	減量菜飯	〃	〃	あんかけうどん・大根とキュウリのサラダ みかんゼリー	米・うどん	豚肉・油揚げ・ちくわ・寒天 牛乳	大根葉・人参・筍・長ねぎ 大根・キュウリ・コーン
8 (金)	米	飯	〃	ワカメのみそ汁・いわしの生姜煮 切干大根のカレー炒め	米・じゃが芋 しらたき	ワカメ・油揚げ・いわし・豚肉 牛乳	長ねぎ・切干し大根・人参 グリーンピース
13 (水)	米	飯	牛乳	大豆カレー・フルーツポンチ	米	大豆・豚肉・粉乳・牛乳	玉ねぎ・人参・ニンニク・トマト ピーマン・パイン・リンゴ・桃
14 (木)	野田生小1・2年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ⑦723 ⑦790	たんぱく質(g) ②23.4 ②27.4	脂質(g) ③23.3 ③25.4	野菜量(g) ⑧82 ⑧100
	減量ごはん	牛乳	正油ラーメン・チキンナゲット(小2個・中3個) リンゴゼリー	米・めん・麩	豚肉・ツト・鶏肉・牛乳	長ねぎ・人参・ニンニク・もやし メンマ・リンゴ	
15 (金)	米	飯	〃	ふのりのみそ汁・キャベツメンチカツ ひじきの煮物	米	ふのり・油揚げ・豆腐・豚肉 ひじき・さつま揚げ・牛乳	長ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・玉ねぎ
18 (月)	米	飯	牛乳	いも団子汁・いわしの味噌煮 大根とチキンの和風サラダ(味付けのり)	米・いも餅	豚肉・いわし・鶏肉・のり 牛乳	大根・人参・ごぼう・しめじ 長ねぎ・キュウリ・キャベツ
19 (火)	切り込みパン	〃	〃	オニオンスープ・ハンバーグソースかけ マカロニツナサラダ	パン・マカロニ マヨネーズ	糸かま・鶏肉・豚肉・ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・白菜 パセリ・キャベツ・みかん
20 (水)	米	飯	〃	森のきのこスープ・ドライカレー ミニトマト(各2個)	米	糸かま・豚肉・大豆・牛乳	しめじ・えのき・マッシュルーム 水菜・人参・玉ねぎ・トマト
21 (木)	減量うめごはん	〃	〃	かしわうどん・ゴマじゃこサラダ・大学芋	米・うどん ゴマ・さつま芋	鶏肉・小女子・牛乳	梅・玉ねぎ・人参・しめじ 長ねぎ・キャベツ・ブロッコリー
22 (金)	米	飯	〃	枝豆ボールとチンゲン菜のスープ・ギョウザ (小2個・中3個)パンパンジーサラダ(ミニ正油)	米・春雨・ゴマ ギョウザの皮	すり身・小女子・豚肉・鶏肉 牛乳	枝豆・チンゲン菜・筍・木耳 生姜・キュウリ・白菜
25 (月)	米	飯	牛乳	吉野汁・鮭のしお焼き・小松菜の香味和え	米	鶏肉・豚肉・豆腐・鮭・牛乳	しめじ・生薑・人参・小松菜 長ねぎ
26 (火)	コッペパン	〃	〃	ブラウンシチュー・パンプキンアンサンブルエッグ キャベツソテー	パン・じゃが芋 マーガリン	豆腐・鶏卵・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム キャベツ・コーン
27 (水)	米	飯	〃	ワカメと豆腐のみそ汁・さんまおかか煮 肉じゃが	米・じゃが芋 こんにゃく	ワカメ・豆腐・さんま・花かつお 豚肉・牛乳	長ねぎ・玉ねぎ・グリーンピース 人参
28 (木)	東野小3・4年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ⑦773 ⑦894	たんぱく質(g) ②24.5 ②29.9	脂質(g) ③28.4 ③32.4	野菜量(g) ⑧82 ⑧100
	減量ワカメごはん	牛乳	みそラーメン・鶏のから揚げ(小2個・中3個) 牛乳プリン	米・めん	ワカメ・豚肉・ちくわ・鶏肉 粉乳・牛乳	もやし・たまねぎ・ピーマン メンマ・人参・ニンニク	
29 (金)	米	飯	〃	もやしの中華スープ・枝豆シューマイ(各2個) マーボー豆腐(ミニ正油)	米 シューマイの皮	鶏肉・豚肉・すり身・大豆 豆腐・牛乳	もやし・長ねぎ・人参・筍 木耳・玉ねぎ・キャベツ

### こんだてせつめい

4日 ごはんの上に、野菜かき揚げをのせ、たれをかけて食べてね。

今月から、ラーメンや、味付ごはんがスタートします。食中毒菌は、20℃から50℃の温度帯でよく増えるので、控えていたメニューもできるので楽しみに待ってね。

### 10月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	659	26.6
中学校	844	32.1

予定回数 19回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。