

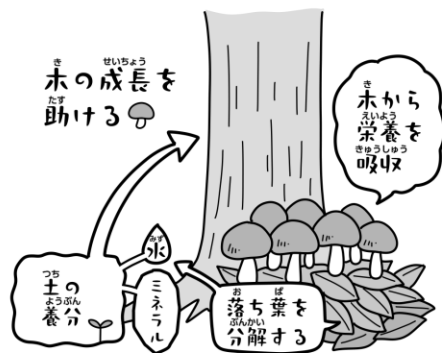
10月 学校給食だより

八雲町学校給食センター

木のこどもの「きのこ」。

秋はきのこが旬です。お肉と一緒に調理すると、お肉がやわらかくなりますよ。

きのこなどの菌類は、木の根っこに生えて枯れ葉や落ち葉を分解することで栄養分のある土を作り、木の成長を助けるかわりに、自分も木から栄養分を分けてもらって生きています。



いろいろなビタミンで体の調子をととのえよう

ビタミンにはいろいろな種類があって、体の調子をととのえるさまざまな働きがあります。どんな食品に入っていて、どのような働きをするのか、見てみましょう。

ビタミンA	▶ 目・皮膚・粘膜を健康に保つ …レバー、うなぎ、にんじん、かぼちゃ	 
ビタミンB群	▶ エネルギーや三大栄養素の代謝を良くする …豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物	
ビタミンC	▶ 抗ストレス作用があり、血液や皮膚を健康に保つ …赤ピーマン、ブロッコリー、いちご、じゃがいも	
ビタミンD	▶ カルシウムの吸収を良くする …さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたけ	 

おいもが
おいしい
季節です



日 (曜)	こ ん だ て 名			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える
1 (水)	こ は ん	牛乳	ハヤシライス・牛肉入りコロッケ・ ベーコンと野菜のソテー	ごはん・ じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふたにく・チーズ ぎゅうにく・ベーコン・ふんにゅう	マッシュルーム・人参・たまねぎ・にんにく トマト・キャベツ・コーン
2 (木)	落部小学校5年生のリクエストメニュー			エネルギー (kcal) 1724 1868	たんぱくしつ (g) 125.8 131.0	しぼう (g) 14.6 17.5 野菜量 (g) 106 127
	げ ん り ょ う こ は ん	牛乳	みそラーメン・ブロッコリーとツナのサラダ 焼きプリンタルト	ごはん・ラーメン	ぎゅうにゅう・ふたにく・ちくわ ツナ・たまご	もやし・たまねぎ・ピーマン・にんにく なかなぎ・メンマ・ブロッコリー
3 (金)	こ は ん	〃	みそけんちん汁・厚焼き玉子・ ふた肉ととうふのこもの	ごはん・こんにゃく	ぎゅうにゅう・ふたにく たまご・とうふ	ごぼう・たまねぎ・だいこん・にんじん ふなしめじ・しいたけ
6 (月)	こ は ん	牛乳	わかめとたまねぎのスープ・ちゅうかどんの具 十五夜デザート	ごはん	ぎゅうにゅう・わかめ・ とりにく・ツト	たまねぎ・にんじん・きくらげ・はくさい チンゲンサイ・しょうが・みかん
7 (火)	こくとうパン	〃	イタリアンスープ・野菜コロッケ・ ビーンズソテー	パン・マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう・たまご・ベーコン・だいこん・ひよこ まめ・えんどう豆・あかい豆・あま豆・とりにく	にんじん・たまねぎ・パセリ・グリーンピース コーン・キャベツ・にんにく
8 (水)	山越小学校1・2年生のリクエストメニュー			エネルギー (kcal) 1630 1756	たんぱくしつ (g) 129.7 135.6	しぼう (g) 19.3 23.2 野菜量 (g) 106 127
	こ は ん	牛乳	かきたまじる・とりの照り焼き・肉じゃが	パン・じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう・たまご・とうふ・ ツト・ふたにく	なかなぎ・にんじん・たまねぎ・しいたけ
9 (木)	げ ん り ょ う こ は ん	〃	あんかけうどん・たらざんぎ・ きやべつみそマヨ和え	ごはん・うどん	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・たら・こんぶ	たまねぎ・キャベツ・にんじん
10 (金)	こ は ん	〃	もやしとにんじんのみそしる・ たまねぎととり肉のいため・うめじゃこサラダ	ごはん・こんにゃく	ぎゅうにゅう・とりにく さつまあげ・こうなご	もやし・にんじん・なかなぎ・たまねぎ だいこん・きゅうり・コーン・しそ・うめ
14 (火)	コ ッ ペ パ ン	牛乳	ホワイトシチュー・アンサンブルエッグ 大根とにんじんのごまサラダ	パン・じゃがいも ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・たまご・とりにく ふんにゅう・しらなまめ	にんじん・たまねぎ・パセリ・かぼちゃ・ だいこん・きゅうり
15 (水)	こ は ん	〃	ポークカレー・かぼちゃチーズフライ わかめサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・ふたにく・ ふんにゅう・チーズ・わかめ	にんじん・たまねぎ・パセリ・かぼちゃ・ キャベツ
16 (木)	山越小学校5年生のリクエストメニュー			エネルギー (kcal) 1848 11018	たんぱくしつ (g) 122.1 126.5	しぼう (g) 127.9 133.5 野菜量 (g) 103 112
	げ ん り ょ う わかめごはん	牛乳	しょうゆラーメン・レンコンチップス・ ブルーベリーゼリー	ごはん・ラーメン	ぎゅうにゅう・わかめ・とりに く・ふ・ふたにく・ツト	メンマ・にんじん・なかなぎ・にんにく・ なかなぎ・レンコン・ブルーベリー
17 (金)	こ は ん	〃	えのきのみしる・とりごまごはんの具 きやべつ塩こんぶ和え	ごはん・ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ こうやとうふ・こんぶ	えのきだけ・なかなぎ・だいこん・ごま・ にんじん・キャベツ
20 (月)	こ は ん	牛乳	もやしのあっさりスープ・ふたキムチのため 大根さっぱりサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・ふたにく	もやし・コーン・なかなぎ・はくさい・ピーマン・たまね ぎ・にんにく・だいこん・きゅうり・にんじん・レモン
21 (火)	きりこみパン	〃	たまごスープ・ウインナーチャップに・ きのこサラダ	パン	ぎゅうにゅう・たまご・ふんにゅう いとこま・わかめ・ウインナー	たまねぎ・トマト・ふなしめじ・えのきだけ・ キャベツ・きゅうり・レモン
22 (水)	こ は ん	〃	油あげのみしる・アジフライ・ こんぶのみため・ミニソース	ごはん・こんにゃく	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・あじ・ とりにく・こんぶ・さつまあげ	だいこん・なかなぎ・にんじん
23 (木)	げ ん り ょ う こ は ん	〃	白菜のちゅうかスープ・焼うどん・ チキンみそカツ	ごはん・うどん	ぎゅうにゅう・ふたにく・ とりにく	きくらげ・はくさい・にんじん・しょうが キャベツ・たまねぎ
24 (金)	こ は ん	〃	とんじり・はるまき・ きやべつドレッシング和え	ごはん・じゃがいも・はるまき はるまきかわ・こんにゃく	ぎゅうにゅう・ふたにく とうふ・とりにく	だいこん・なかなぎ・にんじん・しいたけ・ たけのこ・キャベツ・きゅうり
27 (月)	こ は ん	牛乳	わかめととうふのみしる・いわしのうめこ おかかこんにゃく	ごはん・こんにゃく	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・ いわし・さつまあげ・かつおぶし	なかなぎ・うめ・たけのこ・ふなしめじ・ グリーンピース
28 (火)	コ ッ ペ パ ン	〃	パン・キンポウゲ・トマトミートオムレツ かいそうサラダ	パン	ぎゅうにゅう・たまご・ ふんにゅう・ふたにく・わかめ	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・トマト・ キャベツ・きゅうり
29 (水)	こ は ん	〃	ミートボールスープ・あげぎょうざ・ 大根ちゅうかいのため	ごはん・ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう・ふたにく・ とりにく	たけのこ・はくさい・なかなぎ・キャベツ・ だいこん・にんじん・チンゲンサイ・しょうが
30 (木)	げ ん り ょ う こ は ん	〃	塩ラーメン・ツナのゆずしょう和え・ 味付きのり	ごはん・ラーメン	ぎゅうにゅう・ふ・とりにく・ ツト・ツナ・のり	メンマ・にんじん・にんにく・もやし・ なかなぎ・キャベツ・きゅうり・ゆず
31 (金)	こ は ん	〃	チキンカレー・マカロニサラダ・ ハロウィンカップケーキ	ごはん・じゃがいも・ マカロニ	ぎゅうにゅう・とりにく・ ふんにゅう	にんじん・たまねぎ・パセリ・きゅうり・かぼ ちゃ

予定回数 22 回

10月分 平均栄養摂取量

	エネルギー kcal	蛋白質 g
小学校	666	25.0
中学校	799	30.0

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
変更する場合もございます。ご了承
下さい。

* こ ん だ て せ つ め い *

6日「ちゅうかどんの具」と17日「とりごぼう
ごはんの具」はごはんにかけて食べてね！
31日のハロウィンカップケーキは「こめこ」で
作られています。
牛乳もたまごも使っていません★

