

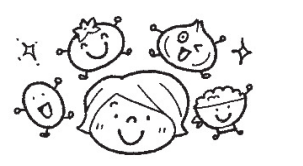
10月分学校給食予定献立表(B)

日 (曜)	主 食	牛乳	献 立 名	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 (水)・2 (木) 市総体新人戦1・2日目＊中学校は給食がありません。								
3 (金)	ごはん		チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 とらねこふりかけ	 ごはん サラダゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	牛乳 あつあげ とりにく ツナ いりたまご おかか きざみのり	チンゲンさい にんじん たまねぎ	726	28.9
6 (月)	ごはん		野菜たっぷりマーボー れんこん南蛮 お月見団子	 ごはん サラダゆ かたくりこ ごまあぶら さとう おつきみだんご	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ	なす にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん にら ほししいたけ れんこん	812	26.7
7 (火)	きなこ あげパン		ミネストローネ タンドリーチキン	パン サラダゆ さとう マカロニ オリーブゆ	きなこ 牛乳 ベーコン ウインナー ヨーグルト とりにく	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく	703	24.6
8 (水)	ごはん		うま塩豚汁 こぎつね丼の具	 ごはん じゃがいも サラダゆ さとう かたくりこ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ	701	29.4
9 (木)	米粉パン		キャロットスープ 切干大根とハムのソテー	パン じゃがいも サラダゆ なまクリーム ルウ	牛乳 ベーコン ウインナー ロースハム	たまねぎ にんじん バセリ クリームコーン コーン マッシュルーム きりぼしだいこん こまつな	737	31.6
10 (金)	ごはん		筑前煮 さんまの甘煮 ブルーベリーゼリー	 ごはん サラダゆ さとう ゼリー	牛乳 とりにく さつまあげ さんまのかんろに	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ さやいんげん	750	28.2
14 (火)	コッペ パン		ふわふわたまごスープ 豚肉のりんごソース	パン ばんこ サラダゆ さとう	牛乳 たまご チーズ ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんごビューレ しょうが にんにく レモンかじゅう	756	38.4
15 (水)	ごはん		カロテンみそ汁 たらの甘酢和え	ごはん サラダゆ さとう	牛乳 あつあげ わかめ みそたら	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな オクラ ねぎ ピーマン しょうが にんにく	729	26.6
16 (木)	ミルク パン		チリコンカン フルーツの梨ゼリー和え	パン ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ サラダゆ ゼリー	牛乳 だいず ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトペースト もも バイン りんご	797	33.5
17 (金)	ごはん		秋のめぐみ汁 韓国風肉そばろ	ごはん サラダゆ さといも ごまあぶら さとう ごま	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにく	だいこん にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ ねぎ にんにく	738	33.9
20 (月)	ごはん		厚揚げと春雨のピリ辛煮 切り干し大根の炒め煮	ごはん サラダゆ はるさめ さとう ごまあぶら	牛乳 あつあげ ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にら にんじん ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん	729	27.3
21 (火)	コッペ パン		秋のスープ煮 鮭フライ ノンエッグタルタルソース	パン さつまいも サラダゆ ノンエッグタルタルソース	牛乳 とりにく ウインナー さけフライ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ ブロッコリー	757	31.8
22 (水)	ごはん		肉じゃが かぼす和え みかんゼリー	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう ごま ゼリー	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ ちくわ ちりめんじゃこ	こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ かぼすかじゅう	743	29.0
23 (木)	コッペ パン		きのこのクリーム煮 ツナサラダ	パン サラダゆ マカロニ なまクリーム ルウ ごまドレッシング	牛乳 とりにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ マッシュルーム エリンギ キャベツ コーン	761	33.3
24 (金)	ごはん		さつま汁 トリニータ丼の具	 ごはん さつまいも こむぎこ かたくりこ サラダゆ さとう ごまあぶら	牛乳 あつあげ あぶらあげ みそ とりにく	にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが にら	802	32.0
27 (月)	ごはん		カレー かぼちゃとさつまいもの 「甘ウマ〜イサラダ」	 ごはん サラダゆ ルウ じゃがいも さつまいも はちみつ なまクリーム マヨネーズ (たまごなし)	牛乳 ぎゅうにく ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごビューレ かぼちゃ えだまめ コーン	799	22.8
28 (火)	小さい コッペパン		なす入りポロネーゼ オムレツのきのこソース	 パン スパゲティ サラダゆ さとう ルウ オリーブゆ なまクリーム	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく チーズ オムレツ	なす にんじん たまねぎ セロリ しめじ マッシュルーム にんにく	789	32.4
29 (水)	ごはん		きのことお芋の煮物 いわしの梅煮	 ごはん サラダゆ さといも さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ いわしのうめに	にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ こんにゃく さやいんげん	801	32.6
30 (木)	黒砂糖 パン		かぼちゃのスープ ABC サラダ	 パン サラダゆ なまクリーム マカロニ しろいんげんまめ ルウドレッシング	牛乳 ベーコン とりにく チーズ ツナ	たまねぎ かぼちゃ バセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン かぼすかじゅう	785	29.3
31 (金)	ごはん		たぬき汁 ハンバーグのオニオンソースかけ	 ごはん さといも ごまあぶら さとう かたくりこ	牛乳 さつまあげ みそ ハンバーグ	にんじん こんにゃく だいこん えのきたけ こまつな ねぎ たまねぎ	710	26.7

都合により献立内容を変更する場合があります。  10月27日～11月9日の読書週間にちなみ、10月は絵本に係る料理を取り入れています。

《給食材料表について》
予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。
※加工品を使用する場合は、使用材料の中で一番多い材料の欄に加工品名のまま記載しています。(例:ぎょうざ、ハンバーグ等)
献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示8品目と推奨表示20品目等)について記載した「食物アレルギー詳細献立表及び対応食献立表」を別途学校に配布しています。アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせる食べるようにしましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き



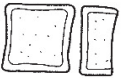
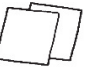


減塩をしてみませんか？

厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。

- 
- ウインナーソーセージ3本 ロースハム2枚 スライスチーズ2枚 食パン8枚切り1と1/2枚 焼き竹輪1/2本
- ※食塩相当量は、食品によっても異なります。目安としてご活用ください。



☆野菜やいも、果物に多く含まれるカリウムは、ナトリウム(食塩の成分)を排泄しやすくする働きがあります。





【うま塩給食】 ☆うま塩豚汁(A24日・B8日)

大分県では、10月を『みんなで延ばそう健康寿命』推進月間とし、9～11月に県民総ぐるみの取り組みをすすめています。給食でも減塩の推進のため、うま塩給食を実施します。うま塩豚汁は、みそを少し減らして代わりにケチャップを入れます。うま味をもつ食材を上手に利用して減塩することを『うま塩』と言います。

《児童・生徒のアイディアメニュー》 かぼちゃとさつまいもの「甘ウマ〜イサラダ」は、令和6年度学校給食アイディアメニュー(大分市教育委員会主催)で、給食で食べたいメニューに応募されたものです。(応募当時大在中学校2年生)A31日・B27日