

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

**栄養三色**

赤…からだをつくる  
(たんぱく質・無機質)  
乳・卵・魚・肉・豆・海そう

緑…からだの調子をととのえる  
(ビタミン)  
やさしいくだもの・きのこ

黄…熱や力のもとになる  
(炭水化物・脂肪)  
穀類・いも・さとう・あぶら

**スポーツの日**

**毎月19日は食育の日**

**えのきとわかめのスープ**

**鶏肉のからあげ**

**キムチ豆腐**

**とうふのみそ汁**

**すまし汁**

**とりにくごじる**

**こめこきーマカレー**

**たまごいり**

**クリームシチュー**

**ごもくに**

**ちゅうかどんぶり**

**ぶたにくとやさいの**

31 736 21.2 24.6

ハヤシライス

ごはん 70黄

こめ 25赤

ぶたにく 0.1緑

にんにく 40緑

たまねぎ 10緑

にんじん 5緑

マッシュルーム 5緑

とりからスープ 0.5

とんこつスープ 1

あかワイン 0.01

こしょう 10緑

トマトピューレ 2

ケチャップ 16黄

こめコブラウルウ 0.01赤

こんぶパウダー 0.7

ウスターソース 0.7

こいくちしょうゆ 0.7

とんかつソース 0.7

ぎゅうにゅう 赤

かぼちゃコロッケ 1こ 緑黄

あげあぶら(こめ) 黄

キャベツのサラダ 20緑

キャベツ 10緑

きゅうり 3緑

にんじん 0.1

ゆでじお 0.1

たまねぎドレッシング 1.5赤

クラス1ぼん 黄

**生産者の紹介コーナー**

10月の松原育ちの野菜は

じゃがいも 4日(火) 6日(木)

あおねぎ 5日(水) 12日(水) 19日(水) 25日(火) 26日(水)

稲田 元止さん (三宅中)

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

の食品は松原市産です。

除去食は の食品を除いてつくります。

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。  
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、  
秋にはおいしい食べものがたくさんあります。  
旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう！

## 感謝のきもちを大切に～食事のあいさつをしよう～

### 「いただきます」

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、  
さまざまな動植物の「いのちをいただきます」という意味も  
込められています。  
食べる前にはしっかりと  
「いただきます」を言い、  
心から感謝して食事をしましょう。



### 「ごちそうさま」

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、  
「駆け走る」という意味を持っています。  
食べものには、食材を育てる人、収穫する人・運ぶ人・  
調理する人・盛り付ける人など、  
とてもたくさんの方が関わっています。  
そんな人たちへの働きに感謝をして、食べ終わった後は  
ありがたいの意味を込めて「ごちそうさま」と言いましょう。

## 10月10日は”目の愛護デー”です。

私たちの生活は、テレビを見たり、ゲームやスマートフォンなどで目をたくさん使っています。  
画面を集中して見続けていると、目がかれたり、頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。  
使う時間を決めたり、遠くを見るようにしたり、ときどき目を休ませてあげましょう。  
また、目に良いものを食べるなど、食事の面からも目を大切にしましょう。

### 目によい食べもの

ビタミンA…「目のビタミン」と言われ、目の健康に欠かせないビタミンです。

<にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなどの緑黄色野菜・うなぎ・レバーなど>

アントシアニン…赤紫色の色素成分で、目の疲れをやわらげてくれます。

<ブルーベリー・ぶどう・黒豆・茄子・黒ごまなど>



栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表を  
ホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからも  
アクセスできます。



▲栄養素(炭水化物等)一覧表 ▲原料配合表

がっこうきゅうしよく  
学校給食  
こんだて  
コーナー

24日  
(月)

## さんまのてりやき

### 【材料(4人分)】

- さんま……………4切れ
- しょうが……………ひとかけ
- 砂糖……………小さじ2
- 濃口しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ1
- 日本酒……………小さじ1
- でんぷん……………適量
- 水……………大さじ3

### 【作り方】

- さんまを焼く。しょうがをみじん切りにする。
- タレを作る。  
しょうがを炒めて★を加え煮立たせ、  
水ときでんぷんを加え、とろみをつける。
- 焼いたさんまに②をかける。

・献立表の食品の数量の単位はgで、  
3・4年生の量を示しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維				
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g				
1・2年生	3・4年生	5・6年生	小学生	学校給食摂取基準 ※1	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
0.85倍	1倍	1.15倍	小学生	平均値 ※2	633	14.8	30.4	2.67	318	79	2.9	221	0.34	0.49	22	3.5

※1 一人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%