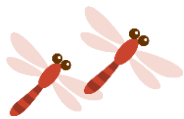




よていこんだてひょう

《2学期の目標 食品の働きと食事の意味を考えよう》
《10月の目標 規則正しい食事をしよう》



洗馬小学校 No.7

日	主食	牛乳	おかず	あか	みどり	きいろ	ひとくちメモ	栄養価	
				ち 血や肉になる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	ねつ ちから もと 熱や力の元になる			
3 (月)	ごはん		ごぼうのごまだれかけ ゆかり和え 豆腐のすまし汁	ちくわ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう かぼちゃ れんこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ みつば	こめ おおむぎ かたくりこ こんにやく あぶら さとう ごま	ごまだれかけはごぼう・かぼ ちゃ・れんこん・ちくわを油で あ 揚げ、たれをからめます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 kcal 22.3 g 17.7 g 3.1 g
4 (火)	ソフト麺		ホワイトクリームソース レタスのサラダ トマトとみかんのゼリー	とりにく クリーム かんてん ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり コーン トマトジュース みかんジュース	ソフトめん あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	トマトジュースとみかんジュー つか スを使って赤い色のゼリーを作 ります。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 24.2 g 21.2 g 1.8 g
5 (水)	ごはん		あぶら にくづ や 油揚げの肉詰め焼き はるさめ 春雨サラダ 白菜のみそ汁	あぶらあげ ぶたにく チーズ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん きゅうり キャベツ コーン はくさい しめじ こまつな	こめ おおむぎ パンこ さとう はるさ ごまあぶら	6年修学旅行	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 kcal 27.0 g 24.9 g 2.6 g
6 (木)	ごはん		てつく や 手作り焼きぎょうざ スパゲッティサラダ さつま汁	ぶたにく ツナ みそ ぎゅうにゅう	にら はくさい にんにく しょうが きゅうり にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ ごまあぶら ぎょうざのかわ スパゲッティ あぶら さつまいも こんにやく	6年修学旅行	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 kcal 25.3 g 19.0 g 2.0 g
7 (金)	マーボー 豆腐丼		キャベツのおかかあ和え りんご	ぶたにく とうふ みそ かつお節 ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ にら キャベツ もやし りんご	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	6年計画休業	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 24.2 g 18.2 g 2.0 g
11 (火)	ソフト麺		きのこスープ いかくんサラダ ミックス蒸しパン	とりにく ベーコン いかくんせい チーズ ロースハム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが えのきたけ しめじ しいたけ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ きゅうり	ソフトめん あぶら こむぎこ さとう	4年社会見学	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683 kcal 27.7 g 18.5 g 2.9 g
12 (水)	ごはん		てつく 手作りシュウマイ 中華サラダ たぬき汁	ぶたにく ロースハム さつまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい えのきたけ ごぼう ながねぎ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ こんにやく	たぬき汁は肉の代わりにこん い しゅうひなうり ひと にやくを入れた精進料理の一つ やさい しじの で、野菜たっぷりの汁物です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 26.0 g 20.9 g 2.7 g
13 (木)	レタス チャーハン		シーザーサラダ ビーフンスープ	やきぶた ベーコン こなチーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ピーマン コーン レタス キャベツ ブロッコリー にんじん しょうが たけのこ にら	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら オリーブオイル クルトン ビーフン マヨネーズドレッシング	シーザーサラダはカリカリのケサ ンと、オリーブオイル、にんにく、粉チーズなど をつか ほんかきき、あじ を使った本格的な味です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 22.5 g 22.7 g 2.4 g
14 (金)	ごはん		すどり 酢鶏 ハリハリ漬け ワントンスープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん しめじ こまつな ながねぎ	こめ おおむぎ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま わんだんのかわ	すどり あぶらあげ とりにく やさい 酢鶏は油で揚げた鶏肉と野菜を つか すがた たっぷり使って酢豚のように作 ります。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 kcal 24.7 g 18.3 g 2.8 g
17 (月)	ごはん		わらさのみそ漬け焼き ひじきの煮物 もやしのみそ汁	わらさ ひじき あぶらあげ ちくわ みそ ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ もやし たまねぎ えのきたけ にら	こめ おおむぎ こんにやく さとう	「わらさ」は60cm位の大きき おとな で、大人になると「ぶり」と呼 ばれ80cm以上にもなります。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 31.6 g 23.0 g 2.7 g
18 (火)	しお 塩ラーメン		コンコンサラダ モカチョコマフィン	ぶたにく いか えび あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが はくさい たまねぎ にんじん コーン にら ながねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ バター チョコチップ	しお 塩ラーメンはいかとえび、たっ ぷりと野菜が入り、さっぱりと したシーフードラーメンです。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 kcal 28.5 g 24.3 g 3.0 g
19 (水)	ごはん		にく 肉じゃが あやみどりサラダ 梨 焼きのり	ぶたにく あやみどり わかめ あじつけのり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし なし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら	ちい きしよくさい ひ 地域食材の日 じもと しょうがいつか 地元の食材を使います。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 26.4 g 14.4 g 1.8 g
20 (木)	ホイコー ロー丼		はくさい ひた 白菜のお浸し こざかな 小魚スナック	ぶたにく みそ かつお節 こざかな ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ピーマン はくさい もやし こまつな	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ねりごま かたくりこ	しゅうがく けいしん 就学時健診 きょうしよく 給食11:35~	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 28.9 g 14.5 g 2.4 g
21 (金)	ごはん		ししゃもの天ぷら マカロニサラダ のっぺい汁	ししゃも あおのり ロースハム あぶらあげ ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん しいたけ ながねぎ	こめ おおむぎ あぶら てんぷらこ マカロニ ごまあぶら さとも こんにやく かたくりこ マヨネーズドレッシング	のっぺい汁は里芋・にんじん・ こんにやく・しいたけなどを煮 しじの て、とろみをつけた汁物です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	670 kcal 24.6 g 27.7 g 2.8 g
24 (月)	ごはん		とりにく 鶏肉のバーベキュー焼き キャベツの梅香和え かきたま汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう	りんご しょうが にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん きざみうめ たまねぎ レタス	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	せば しょうがっこう 洗馬小学校のかきたま汁にはし はいる。黄色と黄緑色 がきれいな汁物です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 27.6 g 13.8 g 2.7 g
25 (火)	ピザ トースト		ツナサラダ 白菜のスープ	ベーコン チーズ ツナ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン キャベツ きゅうり にんじん はくさい こまつな	しよくパン あぶら	ピザトーストは厚切りの食パン つか を使って、給食室で1枚ずつ手 づくりします。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 28.5 g 25.5 g 3.5 g
26 (水)	きのこ ごはん		ハムサラダ かぼちゃのすいとん汁	とりにく あぶらあげ ロースハム みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ えのきたけ しいたけ えだまめ ブロッコリー キャベツ かぼちゃ だいこん ながねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう すいとんこ こんにやく	すいとんは小麦粉に水を加えて だんご おお こねて、団子くらいの大きさに して汁で煮たものです。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 kcal 25.3 g 16.2 g 2.9 g



つぎ
次のページもご覧ください。

日	主 食	牛 乳	おかず	あか	みどり	きいろ	ひとくちメモ	栄 養 価	
				ち にく 血や肉になる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	ねつ ちから もと 熱や力の元になる			
27 (木)	ごはん		モウカザメのかりん揚げ 小松菜のごま酢和え 麩のすまし汁	モウカザメ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし えのきだけ たまねぎ ほうれんそう	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま やきふ	モウカザメは白身魚や鶏肉のよ うな味わいで、色々な料理に使 われます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 26.8 g 21.5 g 2.1 g
28 (金)	チキン カレー		フレンチサラダ ミルクココアゼリー	とりにく かんてん クリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	 おんがくかい 	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 kcal 22.6 g 23.8 g 2.2 g
31 (月)	ごはん		タンドリーチキン コールスローサラダ パンプキンポタージュ	とりにく ヨーグルト クリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり かぼちゃ パセリ	こめ おおむぎ あぶら 	10月31日のハロウィーンに合 わせて、かぼちゃを使ったポ タージュを作ります。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 kcal 30.6 g 16.6 g 2.3 g

※献立は新型コロナウイルスの感染状況等、都合により変更させていただく場合があります。

※栄養価は、中学年（3、4年生）の栄養表示です。
＜摂取基準値 エネルギー650kcal たんぱく質21～32g 脂質14～21g 食塩相当量2.0g未満＞

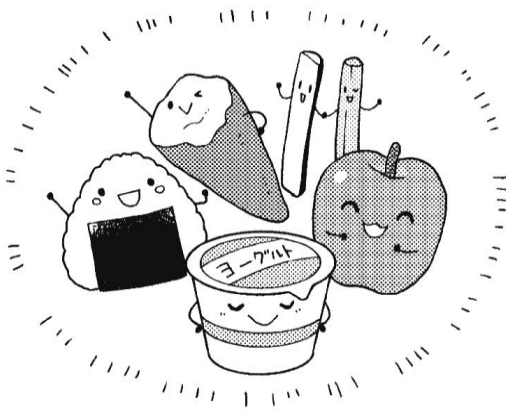


食育だより 10月

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

間食（おやつ）の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質、糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素（カルシウムなど）がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



自分にぴったりの間食は？

- 夕食が早い人は**
軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。
- 塾や習いごとで夕食が遅い人は**
出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。
- スポーツをしている人は**
主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。

かん しょう じょう
間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう！

2. 不足しやすい栄養素を補おう！

3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう！

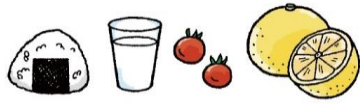
Q. スナック菓子を食べてはいけないの？

A. スナック菓子の食べすぎは塩分や脂質のとりすぎになります。塩分のとりすぎは高血圧などを引き起こし、脂質のとりすぎは脂質異常症などの原因になります。袋のままだと1袋全部食べてしまいがちなので、血に取りわけましょう。間食は、いろいろなものを選んで食べるようにしましょう。



Q. 間食って菓子のことでしょ？

A. 間食とは菓子のことでなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ずとるものでもありません。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。



Q. 表示はどこを見ればよいの？

A. 市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、確認しましょう。

