

きゆうしよく 給食だより

平成29年10月号
高岡市立西条小学校

暑さもやわらぎ過ごしやすい季節になりました。この時季は、「食欲の秋」というようにいろいろな食べ物収穫されます。学校祭で力を発揮するために、たくさん食べて元気な体を作りましょう。

10月10日は『目の愛護デー』

目の健康を保つために「ビタミンA」が活躍します。ビタミンAとはどんな栄養なのでしょう…？

働き

- 目の働きを助ける
- 粘膜を強くする
- 肌を健康に保つ

不足すると？

- 暗いところで目が見えにくくなる
- 風邪をひきやすくなる
- 肌がカサカサになる

多く含む食品

- レバー、牛乳
- 卵、うなぎ
- カボチャ、人参
ほうれん草など
(色の濃い野菜)



給食では、10月12日(木)に『目の愛護デー献立』が
です！牛乳、ブロッコリー、人参、チンゲンサイなど
ビタミンAがたっぷりです。



～間食は上手にとりましょう～

食欲の秋！ですが間食のとりすぎには注意しましょう。間食をとりすぎることによって、余分な栄養素が脂肪として体に蓄えられ、肥満の原因になります。肥満は糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に大きく関係しています。肥満を予防し、生活習慣病にならないためにも、間食のとりすぎに注意することが大切です。



10月のメニュー

※毎回、牛乳がつきます。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

2日(月) 596kcal 麦ごはん キーマカレー オムレツ ひじきサラダ きよほう	3日(火) 664kcal 高岡コロッケ献立 食パン 高岡昆布コロッケ ごぼうと アーモンドのサラダ コーンチャウダー	4日(水) 652kcal お月見献立 ごはん わかさぎの南蛮漬け 三色ひたし みそ団子汁 お月見ゼリー	5日(木) 571kcal コッペパン 変わりミートローフ 塩もみ 春雨スープ いちごジャム	6日(金) 583kcal 万葉献立 赤米ごはん 鮭のくるみ味噌かけ 青菜とキャベツの浸し かたかご煮
9日(月) 体育の日 	10日(火) 641kcal 2/3 コッペパン さばのカレー揚げ 水菜サラダ ちゃんぽん麺 ミックスマッツ	11日(水) 651kcal ごはん がんもの含め煮 ほうれん草と えのきのごまみそ すきやき煮	12日(木) 622kcal 目の愛護デー献立 アーモンド揚げパン ウィンナー カラフルサラダ 野菜スープ ブルーベリーゼリー	13日(金) 663kcal 郷土食献立 ごはん げんげの唐揚げ ひじきの炒め煮 里芋のそぼろ煮 国吉りんご
16日(月) 654kcal ごはん こめっこフライ餃子 パンサンスー 八宝菜 ぶどうゼリー	17日(火) 686kcal 米粉入りパン ココア豆 海藻サラダ 秋のミネストローネ みかん	18日(水) 705kcal ごはん ふくらぎの甘みそかけ ほうれん草のあえもの いなりうどん	19日(木) 576kcal 高岡食19并献立 ごはん 高岡元気ビビンバ丼 豆腐と卵のスープ 果実ヨーグルト	20日(金) 626kcal おにぎり 肉シューマイ 茎わかめの金平 きゅうりのナムル とうもろこし ブチトマト ピーチシャーベット
23日(月) 繰替休業 	24日(火) 696kcal 1/2 コッペパン カップエッグ フルーツヨーグルトあえ ソフト麺の チリビーンズかけ	25日(水) 598kcal ごはん 鮭のケチャップがらめ 胡麻浸し きのこと豆腐のすまし汁 国吉りんご	26日(木) 627kcal 食パン ハンバーグの きのこソースかけ マカロニサラダ とうもろこしのスープ ブルーベリージャム	27日(金) 639Kcal ごはん ふくらぎのみりん焼き かぶの色とり にゅうめん 冷凍パイ
30日(月) 655kcal ごはん 大学芋 小松菜の オイスターソース炒め 味噌かきたま汁 とろろ昆布	31日(火) 633kcal コッペパン 豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ハロウィン おばけスープ かぼちゃプリン		※栄養価は小学校 中学年のものです。 基準値 エネルギー 640Kcal	