

# 給食だより 10月



秋の風がさわやかな過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、そして味覚の秋。この時期は旬のおいしい食べ物がたくさんあります。給食でも季節の海の幸、山の幸をたくさん使用する予定です。食欲の秋ですが、食べ過ぎに注意しながらバランスよく食べ、運動して健康なからだをつくりましょう。

## 「日本型食生活」で栄養バランスを整えましょう！

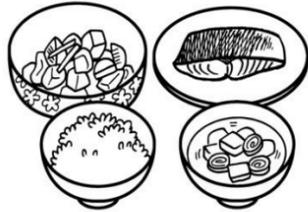
### 日本型食生活とは...



主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。  
 こうした食生活は、小麦と肉類に依存した欧米型の食生活に比べ栄養バランスもよく、日本が世界の中でも長寿国となっている理由の1つといわれています。  
 しかし、最近は畜産物や脂質の摂取量が多くなり、栄養バランスがくずれてきています。もう一度自分の食生活を振り返り、「日本型食生活」を実践してみましよう。

### < 基本の献立 >

#### 「一汁二菜」



ごはん和汁物に主菜、副菜を加えた基本的な献立です。

#### 「一汁三菜」



一汁二菜にさらに副菜を追加した献立です。

### 体の調子を整える 副菜・汁物(飲み物)

副菜や汁物(飲み物)は、ビタミンやミネラルなどの足りない栄養素を補う大切な役割を持っています。特に不足しがちなカルシウムは、青菜類のおかずや牛乳などの乳製品を加えることで上手に摂取することができます。「日本型食生活」で栄養バランスを整えましょう！



間食や夜食、休日の食事でファストフードやカップめんなどをよく食べている人はいませんか？  
 これらの食事は高エネルギー、高脂肪のものが多く、栄養の偏りや脂質をとりすぎる傾向があります。自分の食生活を見直して、あてはまる人は注意しましょう。



### とすぎに注意！

## 予 定 献 立 表

10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)
チキンライス スパゲティサラダ ほうれん草と卵のスープ 和梨ゼリー	秋の炊き込みご飯 肉豆腐 小松菜のいそべあえみそ汁	もち麦ご飯 ギョウザ もやしサラダ さんまのすりみ汁	ゆかりご飯 野菜コロッケ 肉と野菜のみそ煮込み もずくスープ りんご	もち麦ご飯 タンドリーチキン かぼちゃとさつまいものサラダ ABCスープ
エネルギー907kcal 蛋白質29.3g 脂質28.3g	エネルギー832kcal 蛋白質32.6g 脂質19.7g	エネルギー879kcal 蛋白質30.5g 脂質29.4g	エネルギー844kcal 蛋白質27.5g 脂質21.3g	エネルギー894kcal 蛋白質33.8g 脂質27.4g
10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)
体育の日 	キャロットライス クリームシチュー ブルーベリー &いちごジュレ	もち麦ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ けんちん汁	しょうゆラーメン えびシュウマイ バナナ	麦ご飯 カツカレー 大根のサラダ オレンジ
	エネルギー965kcal 蛋白質30.7g 脂質27.5g	エネルギー840kcal 蛋白質33.4g 脂質24.0g	エネルギー801kcal 蛋白質42.0g 脂質20.3g	エネルギー990kcal 蛋白質32.2g 脂質30.2g
10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)
もち麦ご飯 豚肉のしょうが焼き れんこんサラダ みそ汁 梨	さつまいもご飯 豆腐の中華煮 チンゲン菜の中華あえ 白菜とベーコンのスープ	もち麦ご飯 鮭のチャンチャン焼き 小松菜のおひたし うーめん汁	三色丼 キャベツの煮浸し みそ汁 柿	揚げパン チーズインハンバーグ ポトフ キウイフルーツ
エネルギー834kcal 蛋白質31.5g 脂質25.4g	エネルギー820kcal 蛋白質31.7g 脂質23.9g	エネルギー828kcal 蛋白質32.3g 脂質19.5g	エネルギー828kcal 蛋白質32.3g 脂質19.5g	エネルギー859kcal 蛋白質31.5g 脂質32.6g
10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)
もち麦ご飯 五目玉子焼き ひじきの炒り煮 いも煮汁(山形風)	きのこスパゲティ イタリアンサラダ スイートポテト	<誕生日給食> わかめご飯 さんまの塩焼き ほうれん草のピーナッツあえ みそ汁	中華飯 中華風コーンスープ 焼きりんご	芸術鑑賞会 (給食はありません)
エネルギー841kcal 蛋白質32.0g 脂質25.9g	エネルギー927kcal 蛋白質31.2g 脂質29.8g	エネルギー815kcal 蛋白質31.3g 脂質28.2g	エネルギー837kcal 蛋白質31.4g 脂質20.1g	
10月31日(月)	※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※26日の誕生日給食は10月生まれの人にケーキを出します。			
もち麦ご飯 メンチカツ すきこぶ煮 かき玉汁 かぼちゃプリン エネルギー855kcal 蛋白質28.2g 脂質22.2g				