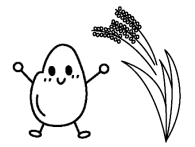


# 令和2年 10月 給食だより

青海町共同調理場



今月のテーマ・・・好ききらいなく食べよう

・いろいろな食品を知る  
・栄養バランスを考えて食べる

曜日	月	運動会	水	木	金
<p>こんだて 献立と配膳の図</p> <p>あかの食品</p> <p>きいろの食品</p> <p>みどりの食品</p> <p>栄養価</p>	<p>☆今月の予定☆</p> <p>1日・・・十五夜こんだて</p> <p>9日・・・目の愛護デーこんだて</p> <p>12日・・・石川小代休のためなし</p> <p>19日・・・食育の日こんだて</p> <p>26日・・・加茂小代休のためなし</p> <p>石川小はお弁当の用意をお願いします。</p>	<p><b>旬(しゅん)の食材をいただきます!</b></p> <p>今月は秋が旬のさんまやにしが登場します。またさつまいもやさといもなど秋に美味しい芋類も登場します。そして引き続き加茂産の梨も登場しますので、楽しみにしてください。</p>	<p><b>にいがた和牛が登場しました</b></p> <p>9月29日に「にいがた和牛」を使ったミートソースの献立が登場しました。これは子どもたちに給食を通して「にいがた和牛」への理解を深めてもらうための事業の一つです。クリアフォルダおよびパンフレットを配布いたしましたので、そちらもご覧ください。今後も給食に「にいがた和牛」が登場しますので、楽しみにしてください。</p>	<p><b>1日</b> チーズ ひじきのごまネースサラダ 目玉焼き風丸オムレツ</p> <p>横割り丸パン フルーツ白玉</p> <p>牛乳、たまご、ひじき、ツナ、チーズ パン、ごま、さとう、しらたまもち きゃべつ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、あまなつかん、パイナップル、ももかん、りんごかん</p> <p>659kcal / 23.7g</p>	<p><b>2日</b> もやしとわかめのサラダ 厚揚げのフルコギ飯</p> <p>チンゲン菜とあさりのスープ</p> <p>牛乳、あつあげ、ぶたにく、わかめ、あさり ごはん、ごまあぶら、ごま、さとう たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし とうもろこし、たまねぎ、チンゲンサイ</p> <p>610kcal / 25.4g</p>
	<p><b>5日</b> 福神漬け和え 秋の味覚カレー ごはん</p> <p>ふくじんとあな な あまき ちかく</p>	<p><b>6日</b> ごま酢和え ゆでうどん きのこ汁</p> <p>すあ まてん 豆天ぷら</p>	<p><b>7日</b> ミニフィッシュカレー味 ほろごんぶ和え ツナとほうろひの具 なめこ汁</p> <p>しほ な な</p>	<p><b>8日</b> りんごジャム ツナだいりコーンサラダ コッペパン 豆とウインナーのトマトスープ</p> <p>りんご な な な</p>	<p><b>9日</b> しょうゆフレレンチ アンサンブルエッグ ターメリックライス キャロットスープ</p> <p>しょうゆ な な な</p>
	<p>牛乳、とり、たまご、チーズ ごはん、さつまいも、あぶら、ごま たまねぎ、しめじ、きゃべつ、きゅうり にんじん、なし</p> <p>721kcal / 21.2g</p>	<p>牛乳、ぶたにく、なると、あぶらあげ うどん、あぶら、さとう、ごま えのきたけ、なめこ、しいたけ、にんじん こまつな、なごねぎ、きゃべつ、にんじん</p> <p>656kcal / 23.9g</p>	<p>牛乳、ぶたにく、たまご、ごんぶ、とうふ パン、さとう、ごまあぶら、ごま たまねぎ、グリーンピース、きゃべつ きゅうり、にんじん、なめこ、だいこん</p> <p>612kcal / 27.9g</p>	<p>牛乳、ツナ、たまご、ウインナー パン、あぶら、マカロニ だいこん、きゅうり、にんじん、しめじ とうもろこし、きゃべつ、トマト</p> <p>560kcal / 22.5g</p>	<p>牛乳、たまご、ちりめんじゃこ、ベーコン ごはん、あぶら、ごま、じゃがいも ほうろひそう、もやし、きゃべつ とうもろこし、にんじん、たまねぎ</p> <p>665kcal / 23.2g</p>
	<p>牛乳、いか、たまご、ハム、あつあげ、ぶたにく ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま もやし、きゅうり、きゃべつ、だいこん にんじん、たけのこ、まくらげ、ちんげんさい</p> <p>624kcal / 30.3g</p>	<p>牛乳、あすき、さけ、チーズ パン、あぶら、じゃがいも きゃべつ、にんじん、きゅうり、しめじ とうもろこし、たまねぎ、パセリ</p> <p>613kcal / 23.0g</p>	<p>牛乳、にんじん、たまご、さつまあげ、とうふ ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら にんじん、さやいんげん、だいこん、ごぼう しめじ、なごねぎ、なし</p> <p>621kcal / 24.0g</p>	<p>牛乳、ハム、ぶたにく、とり、ベーコン パン、ジャム、あぶら、じゃがいも きゃべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ とうもろこし、しめじ、さやいんげん、トマト</p> <p>638kcal / 26.5g</p>	<p>牛乳、とり、おから、ベーコン、とうふ ごはん、でんぶ、あぶら にんじん、たまねぎ、グリーンピース、なごねぎ きりぼしだいこん、えのきたけ</p> <p>624kcal / 27.4g</p>
	<p><b>12日</b> 中華和え いかのピリ辛煮 ごはん 大根のオイスターソース煮</p> <p>ちゅうか あ からに な</p>	<p><b>13日</b> コールスローサラダ 小豆パン さけボールのシチュー</p> <p>な な な</p>	<p><b>14日</b> ひじきのごま煮 にんじんの照り煮 ごはん 里芋入りけんちん汁</p> <p>な な な</p>	<p><b>15日</b> みかんジャム りっちゃんサラダ コッペパン ミートボールのトマト煮</p> <p>みかん な な な</p>	<p><b>16日</b> カレーおから 鶏のから揚げ ごはん 切り干し大根のみそ汁</p> <p>な な な な</p>
<p>牛乳、いか、ハム、あつあげ、ぶたにく ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま もやし、きゅうり、きゃべつ、だいこん にんじん、たけのこ、まくらげ、ちんげんさい</p> <p>624kcal / 30.3g</p>	<p>牛乳、あすき、さけ、チーズ パン、あぶら、じゃがいも きゃべつ、にんじん、きゅうり、しめじ とうもろこし、たまねぎ、パセリ</p> <p>613kcal / 23.0g</p>	<p>牛乳、にんじん、たまご、さつまあげ、とうふ ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら にんじん、さやいんげん、だいこん、ごぼう しめじ、なごねぎ、なし</p> <p>621kcal / 24.0g</p>	<p>牛乳、ハム、ぶたにく、とり、ベーコン パン、ジャム、あぶら、じゃがいも きゃべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ とうもろこし、しめじ、さやいんげん、トマト</p> <p>638kcal / 26.5g</p>	<p>牛乳、とり、おから、ベーコン、とうふ ごはん、でんぶ、あぶら にんじん、たまねぎ、グリーンピース、なごねぎ きりぼしだいこん、えのきたけ</p> <p>624kcal / 27.4g</p>	
<p><b>19日</b> ☆食育の日☆ きざみ漬け さんまの松前煮 ごはん さつま汁</p> <p>な な な</p>	<p><b>20日</b> なし ペペロンソテー レーズンパン ミートボールのスープ</p> <p>なし なし なし</p>	<p><b>21日</b> 小松菜と大豆のサラダ きんぴら丼の具 ごはん あさり入りすまし汁</p> <p>な な な</p>	<p><b>22日</b> ひじきのマリネ ほうれん草オムレツ コッペパン さつまいもシチュー</p> <p>な な な</p>	<p><b>23日</b> きゃべつゆかり和え 豚肉と高野豆腐の揚げ煮 ごはん りきゅうじりる利休汁</p> <p>な な な</p>	
<p>牛乳、さんま、とり、あぶらあげ ごはん、さとう、さつまいも、ごま きゃべつ、きゅうり、にんじん、 だいこん、なごねぎ</p> <p>729kcal / 29.2g</p>	<p>牛乳、ベーコン、とり、ぶたにく ごはん、オリーブあぶら ブロッコリー、れんこん、にんじん エリンギ、とうもろこし、きゃべつ、セロリ</p> <p>544kcal / 21.7g</p>	<p>牛乳、ぶたにく、たまご、あさり、とうふ ごはん、さとう、あぶら、ごまあぶら にんじん、ごぼう、ぜんまい、さやいんげん こまつな、きゃべつ、にんじん、えのきたけ</p> <p>587kcal / 23.9g</p>	<p>牛乳、たまご、ひじき、ツナ、とり パン、あぶら、ごまあぶら、さつまいも ほうれんそう、きゃべつ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ</p> <p>655kcal / 26.4g</p>	<p>牛乳、こうやとうふ、ぶたにく、あぶらあげ ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも なごねぎ、きゃべつ、きゅうり、にんじん だいこん、ごぼう、なごねぎ</p> <p>585kcal / 21.9g</p>	
<p><b>26日</b> 給食なし</p>	<p><b>27日</b> ビーンズサラダ ソフトめん ペスタートレード</p> <p>な な な</p>	<p><b>28日</b> 茎わかめのごま油いため 肉しゅうまい ごはん はつぼうさい八宝菜</p> <p>な な な</p>	<p><b>29日</b> チョコクリーム スイートポテトサラダ コッペパン だいこん大根ポトフ</p> <p>な な な</p>	<p><b>30日</b> なめたけ和え 鯖のみそ煮 ごはん おやこじる親子汁</p> <p>な な な</p>	
<p>牛乳、いか、あさり、ツナ、たまご、ハム ソフトめん、あぶら たまねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト、きゅうり、きゃべつ、とうもろこし</p> <p>620kcal / 27.1g</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とり、くわかめ ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま にんじん、ごぼう、はくさい、きぬさや にんじん、しいたけ、まくらげ、たけのこ</p> <p>592kcal / 24.7g</p>	<p>牛乳、チーズ、とり、ウインナー パン、さつまいも、マヨネーズ きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ きゃべつ、セロリ</p> <p>662kcal / 23.3g</p>	<p>牛乳、たまご、さば、みそ、とり ごはん、さとう、でんぶ なめたけ、きゃべつ、もやし、にんじん しいたけ、たまねぎ、きぬさや、たけのこ</p> <p>638kcal / 28.1g</p>		

\*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

# バランスの良い食事とは？

日本人の食事は、数多くの食品を食べていることから、バランスのよい食事といわれています。気軽に無理なく「バランス」をとるためには、一食一食の充実ではなくて、一日単位で6つの食品群を、それぞれ2〜3種類食べる心がけが必要になってきます。いろいろな食べ物から栄養素をとるためには、きれいな食べ物を少なくすることも大事です。

**おもに主食で使われる食品です**  
エネルギーのもとになる

**おもに主菜に使われる食品です**  
からだをつくる

**おもに副菜に使われる食品です**  
からだのちょうしをととのえる

バランスよく食べて 毎日元気

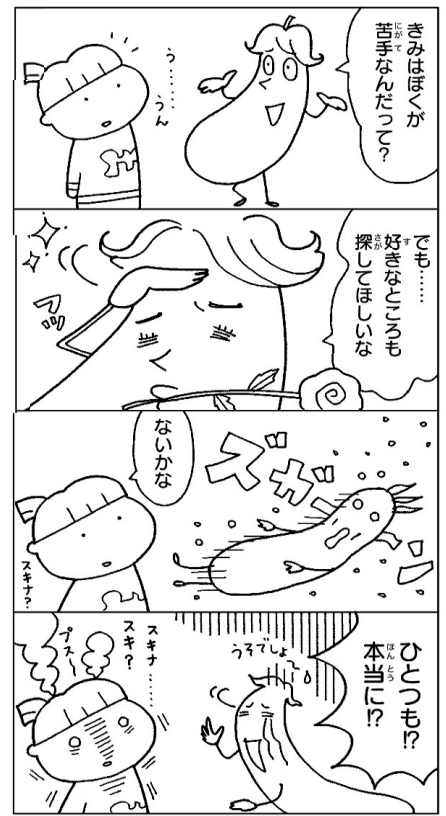
## 好ききらいなく食べよう

好ききらいがひどく、食べるものがかたよっていることを「偏食」といいます。好きなものばかり食べて、きれいなものをたべないでいると栄養不足や栄養過多になり、健康を害してしまう恐れがあります。今のうちに偏食をなおして、健康な体づくりをめざしましょう。

① まずは一口食べてみよう

② みんなで一緒に食べよう

好ききらいをなおす



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう

5つの

④ 旬のものを食べよう

⑤ お腹をすかせてから食べよう

ポイント

野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや調理方法などをかえてみるのもよいでしょう。