



日	曜日	献立名	黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	栄養価							
			主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	項目	幼稚園	小学校	中学校	単位			
1	火	ごはん 牛乳 あかうおのいそべあげ せんぎりサラダ ぶたじる	こめ こむぎこ てんぷらこ さとう さといも こんにゃく	あぶら アーモンド	あかうお ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり すだちかじゅう たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	493 20.4 14.7	632 26.9 20.5	774 31.7 23.5	Kcal g g
2	水	ごはん 牛乳 わかどりのカレーやき すのもの マーボーはるさめ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく だいず あかみそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	479 19.9 9.3	612 26.4 14.1	751 31.2 15.7	Kcal g g
3	木	キャロットパン 牛乳 さけのマヨネーズやき フレンチサラダ はくさいスープ ぶどう	パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	さけ ロースハム ぶたにく	牛乳	クリスタルキャロット にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ しいたけ ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質	453 24.2 13.5	643 32.9 20.3	795 40.0 23.7	Kcal g g
4	金	きのこぶたどん(むぎめし) 牛乳 こまつなとキャベツのおひたし さつまいものみそしる	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	ぶたにく とうふ あげ むぎみそ	牛乳	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ えのき キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	484 20.2 10.9	622 26.7 16.2	756 31.2 18.2	Kcal g g
8	火	ごはん 牛乳 アーモンドいりこ さっぱりあえ じゃがいもとぎゅうにくのいためもの	こめ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	ぎゅうにく あつあげ ちくわ	牛乳 こにぼし	にんじん ピーマン	もやし きゅうり きくらげ にんにく レモンかじゅう きょうねぎ たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	465 19.0 12.3	600 25.1 17.6		Kcal g g
9	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのピリカラやき わふうサラダ かきたまじる	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく やきぶた ロースハム とうふ ひしおみそ たまご	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく きゅうり だいこん えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	479 22.4 14.2	623 29.3 19.9		Kcal g g
10	木	ごはん 牛乳 いわしのかばやき れんこんサラダ さといもとりにくのもの	こめ さとう さといも でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	いわし とりにく	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	488 19.9 11.0	628 26.6 16.2	766 31.4 18.0	Kcal g g
11	金	げんりようゆかりごはん 牛乳 ささみのてんぷら きゅうりのしおこんぶあえ にくうどん	こめ てんぷらこ こむぎこ うどん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	ささみ ぎゅうにく	牛乳 こんぶ	ゆかり にんじん ねぎ	きゅうり しいたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	506 23.5 12.8	646 30.5 18.3	771 35.8 20.8	Kcal g g
15	火	イエローライス 牛乳 ポークステーキ グリーンサラダ マカロニのクリームに	こめ さとう マカロニ	あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが レモンかじゅう キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ マッシュルーム えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	493 20.2 11.2	634 27.0 16.5	774 31.8 18.5	Kcal g g
16	水	ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき きゅうりのあまずつけ すいとん	こめ さとう すいとん さといも		さば しろみそ とりにく あげ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	523 24.3 13.7	670 32.2 19.8	819 38.0 22.2	Kcal g g
17	木	こくとうパン 牛乳 ぶたにくのこうそうやき ツナサラダ ポトフ みかん	パン くるぎさとう さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	ぶたにく まぐろ とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レモンかじゅう しめじ えだまめ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	467 24.2 13.7	658 33.2 20.7	801 40.1 24.1	Kcal g g
18	金	ごはん 牛乳 とりにくのすだちふうみ きんぴられんこん ふしめんじる	こめ でんぶん さとう こんにゃく ふしめん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく あげ	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん	すだちかじゅう れんこん たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	528 23.0 12.3	675 30.4 17.7	828 36.1 20.2	Kcal g g
21	月	コッペパン 牛乳 しろみぎかなのレモンハーブやき ほうれんそうとはくさいのサラダ ポークビーンズ りんごジャム	パン さとう じゃがいも りんごジャム	オリーブあぶら あぶら	ホキ だいず ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	レモンかじゅう はくさい たまねぎ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	443 23.3 12.7	628 32.1 19.2	766 38.9 22.4	Kcal g g
22	火	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき そくせきつけ かぼちゃのそぼろに	こめ さとう じゃがいも でんぶん	ごま あぶら	ぶり とりにく	牛乳	こまつな かぼちゃ にんじん	キャベツ たくあん たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	514 22.0 13.5	665 29.3 19.7	810 34.4 22.2	Kcal g g
23	水	ごはん 牛乳 あつあげのみそいため ゆずふうみつけ ピーマンじる	こめ さとう ピーマン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ うずらたまご むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ きょうねぎ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん たけのこ ゆずかじゅう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	479 19.0 11.9	614 25.4 17.1		Kcal g g
24	木	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ アーモンドあえ さわにわん ふりかけ	こめ	アーモンド	ぶたにく あつあげ キャベツメンチカツ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ もやし たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	537 21.3 19.5	660 26.8 24.6	831 32.5 29.0	Kcal g g
25	金	ごはん 牛乳 すふた はるさめサラダ うずらたまごのスープ	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく やきぶた うずらたまご	牛乳 ふりかけ	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり もやし はくさい えのき コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	481 17.7 13.6	617 23.9 19.0	752 28.0 21.8	Kcal g g
28	月	アップルパン 牛乳 とりむねにくのトマトソースがけ だいずのサラダ ほうれんそうのスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく だいず ロースハム やきぶた	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	クリスタルアップル たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ もやし コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	433 24.2 13.0	623 33.3 19.6	766 40.2 22.6	Kcal g g
29	火	ごはん 牛乳 ししゃものからあげ ひじきのいためもの あつあげとわかめのみそしる ヨーグルト	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく あげ ちくわ あつあげ むぎみそ	牛乳 ししゃも ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	499 17.4 12.8	652 25.2 19.6	785 29.4 22.7	Kcal g g
30	水	チキンピラフ 牛乳 ハロウィンハンバーグ カラフルサラダ かぼちゃのポタージュ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ペーコンハンバーグ ロースハム	牛乳 ていしほうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	487 18.9 12.9	611 24.1 17.8	757 29.4 21.0	Kcal g g
31	木	こめごはん 牛乳 ヤンニョムチキン くきわかめのサラダ トックスープ	こむぎこ さとう こめこ トック	あぶら ごまあぶら	とりにく あかみそ やきぶた	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ レモンかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	478 25.2 15.9	675 35.2 23.2	833 43.0 27.1	Kcal g g

日本の味めぐり…10月は徳島県の味めぐり献立です！

【ふしめんじる】

「ふしめんじる」は、徳島県の郷土料理です。
徳島県の特産品の半田そうめんを作る時に、棒にかけて乾燥させます。その棒にかけた部分は「ふし」と呼ばれ、干したときに最も力がかかると、コシが強いのが特徴です。ふしをしょうゆ味のだしで野菜などと煮たふしめん汁は、昔はお祝い事の日に食べられていたそうです。



リクエスト
給食

10月11日の献立は、
麻生小学校と砥部中学校のみなさんが選
んでくれた「リクエスト」給食です。
7月の給食の中から、もう一度、食べ
たい給食を選んでもらいました。お楽し
みに♪

地産地消について

◎ 今月の地産地消はほうれん草・キャベツ・米
です。
該当の食材に下線をつけて表示しています。



お知らせ

※ 食物アレルギーなど心配な方は献立（材料）で
ご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を一部変更すること
があります。ご了承ください。



給食だより



令和6年 10月号
砥部町学校給食センター
(担当 栄養教諭 立町文美)

朝晩は肌寒くなり、秋らしい季節になりました。今月号は、運動会に向けた元気な体作りのための食事のポイントについてお伝えします。

スポーツには**食事**がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

スポーツの日はスポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願って定められた祝日です。

運動

睡眠

食事



運動・食事・睡眠が
私たちの健康のカギです。

試合・競技当日の食事は?



朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理はひかえ、炭水化物を多くふくむ主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



競技の前後に水分を しっかりとり ましょう



元気がでる朝ごはんのポイント

朝ごはんを食べると体が温まり、脳がエネルギーを得て、働きが活発になります。そして胃腸が動き始め、うんちがでます。でも、この働きは、赤・黄・緑のグループの食べ物（6つの食品群）がそろった朝ごはんを食べた場合です。朝からいろんな食品を食べることが大切です。

野菜の摂取目標量は1日350gですが、愛媛県の小中学生は186gと約半分の量しか摂ることができていません（令和4年度愛媛県県民調査）。1日350g野菜を摂るためには、朝食で野菜を摂ることが大切です。

赤のグループの食べ物



黄のグループの食べ物



緑のグループの食べ物



今年も砥部町産の新米を、10月22日から給食で使用します。つやつやピカピカで香りもよく、とてもおいしい新米です。

パンよりもご飯の方が腹持ち
がだけでなく、塩分も少
なく、減塩もできます!



お肉も野菜もたっぷり
入れたお汁があれば、
赤と緑の食べ物が一品
で食べられます!



給食のメニュー! 作ってみませんか?



朝から野菜を食べよう!

朝ベジレシピ

旬のれんこんを使った
サラダです。晩ごはん用
にたくさん作って、残りを翌朝の朝ごはん
に活用してください!

【れんこんサラダ】

<材料4人分>

れんこん	40g	酢	小さじ1
酢	少々	砂糖	小さじ1
キャベツ	120g	薄口しょうゆ	小さじ1
にんじん	20g	濃口しょうゆ	小さじ1/2
ごま	2g	サラダ油	小さじ1
		ごま油	小さじ1/2

<切り方>

れんこん：いちょう切り3mm にんじん：せんぎり2mm
キャベツ：せんぎり5mm

<作り方>

- ① 野菜は下記の切り方通りに切る。れんこんは切った後、酢水に浸けておく。
- ② 野菜を耐熱容器に入れて電子レンジで食感が残るぐらいに加熱する。
- ③ ②の粗熱が取れたら、あわせた調味料とごまを入れて和えたら完成。

