

## 体づくりは食べ物から

私たちが活動するのに必要なエネルギーや多くの栄養素を食事から得ています。そのため、偏った食事をしていると体に必要な栄養素をとることができません。

1日3食をきちんととろう！

### 朝食

1日を元気にスタートさせるための食事にしましょう。ご飯やパンだけの主食だけでなく主菜、副菜もそろえましょう。



### 昼食

給食の献立は、栄養のバランスを考えているので、残さず食べましょう。お弁当や家庭で食べる場合も野菜などを多く取り入れ、偏った食事にならないようにしましょう。



### 夕食

夕食では、その日の疲労回復と明日の活動する力を養うことが大切です。疲労回復にはビタミンやミネラル補給が欠かせません。



### 間食

間食には、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。スナック菓子などの菓子類ではなく、果物や乳製品をとるようにしましょう。



1日3食をきちんととり、元気な体づくりを心がけましょう

### 給食センターからのお願い

連日の雨や台風の影響により、9月の半ば以降、ほとんどの野菜の単価が2倍以上に高騰しています。特に葉物野菜の単価は、例年に比べてかなり上がっています。

つきましては、予算の関係もありますので、今後冬に向けて材料費の節約をしなければならない事態となりました。同じ献立が月に数回入ることも考えられます。また、カレーの日に中学生にのみ付けていたチーズや、デザートゼリーのゼリーなども、当分の間提供することができなくなる見込みです。申し訳ございません。栄養面では支障が出ないよう努めて参ります。

ご理解いただけますよう、お願い致します。

#### 10月 栄養価平均値(基準値)

小学校	エネルギー642kcal(640)	たんぱく質26.4g(24)	脂質21.1g(22)
中学校	エネルギー781kcal(820)	たんぱく質30.8g(30)	脂質24.3g(27)

## 10月 予定献立表

～10月の浦幌産食材～  
牛乳 豆類 じゃがいも たまねぎ

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
3月	ごはん	肉みそおでん	ほっけの塩焼き	白菜のおひたし	牛乳	
	米	豚ひき肉 生姜 こんにゃく 焼きちくわがんとどき(山芋含む) 大根 にんじん うずら卵 かつおエキス 昆布エキス	ほっけ	白菜 もやし かつお節	牛乳	
4月	とんこつラーメン		青のりポテト	中華サラダ	牛乳	
	中華めん 豚肉 つと メンマ もやし 長ねぎ 生姜 ラード 豚骨 にんにく ごま油 九州ラーメンスープ(豚、鶏がらスープ) にんにく 野菜エキス 魚介エキス セラチン)		じゃがいも 米油 青のり	キャベツ にんじん ハム はるさめ ごま油 トウバンジャン		牛乳
5月	ごはん	豚汁	さばのごまだれ焼き	磯あえ	牛乳	
	米	豚肉 こんにゃく 豆腐 じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 煮干し かつおエキス 昆布エキス とうがらし	さば ごま	ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	
6月	まいたけごはん	大根のみそ汁	厚焼きたまご	三色おひたし	牛乳	
	米 鶏肉 まいたけ かつおエキス	大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	卵	小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
7月	たまごパン	コーンスープ	スパイシーチキン	ブロッコリーサラダ	牛乳	
	小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩	たまねぎ じゃがいも しめじ パセリ コーンバター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	鶏肉 シーズニングスパイス	ブロッコリー きゅうり キャベツ ハム りんご酢		牛乳
11月	ミートスパゲティ		白花豆コロッケ	ささみとコーンのサラダ	牛乳	
	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン セロリ マッシュルーム にんにく ケチャップ ドミグラスソース(小麦粉 牛脂 トマト 玉ねぎ ポークエキス りんご含む) ウスターソース 粉チーズ バター		白花豆コロッケ(白花豆 乾燥マッシュポテト バター 脱脂粉乳 パン粉 米粉 小麦粉 食物油脂) 米油	ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま		牛乳
12月	ごはん	たまねぎのみそ汁	鶏肉のつくね焼き	大根サラダ	牛乳	
	米	たまねぎ 長ねぎ にんじん 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	鶏ひき肉 ごぼう たまねぎ 卵 ごま	きゅうり 大根 にんじん かつお節 ドレッシング(玉ねぎ チキンエキス レモン しいたけ) にんにく 生姜 魚介エキス)		牛乳
13月	エビピラフ	コンソメスープ	たらのみニエル	キャベツとコーンのサラダ	牛乳	
	米 鶏ひき肉 えび たまねぎ コーン にんじん ピーマン バター コンソメ	たまねぎ 長ねぎ セロリ にんじん コンソメ	たら バター 小麦粉 レモン汁	キャベツ コーン りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ		牛乳
14月	クリームパン	白菜とベーコンのスープ	グリルチキン	えだまめサラダ	牛乳	
	小麦粉 ショートニング 卵 脱脂粉乳 食塩 イースト マーガリン カスタードクリーム	ベーコン たまねぎ にんじん 白菜 とりがら コンソメ	鶏肉 にんにく	にんじん もやし えだまめ ハム ひじき ごま ごま油		牛乳
17月	ポークカレー		ヨーグルトあえ		牛乳	
	米 小麦 豚肉 レバーそぼろ たまねぎ じゃがいも にんじん りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ケチャップ コンソメ ウスターソース 香辛料 小麦粉 バター はちみつ		みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) りんご ヨーグルト			牛乳
18月	ちゃんこうどん		大学いも	柿	牛乳	柿 小・中 1/2個 幼・保 1/4個
	ゆでうどん 鶏肉 大根 にんじん 白菜 長ねぎ 干しいたけ 焼きちくわ 油揚げ かつお節		さつまいも 米油 水あめ ごま	柿		牛乳
19月	ごはん	小松菜のみそ汁	たら青のりフライ	きんぴらごぼう	牛乳	
	米	小松菜 たまねぎ しめじ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	たら 卵 小麦粉 パン粉 青のり 米油	豚肉 ごぼう にんじん つきこんにゃく とうがらし		牛乳
20月	秋の香りごはん	すまし汁	さんまの塩焼き	白菜のおひたし	牛乳	
	米 さつまいも しめじ にんじん 大豆 かつおエキス	豆腐 えび団子(えび すけそうたら 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さんま	白菜 もやし かつお節		牛乳
21月	黒糖パン	イタリアンスープ	ガーリックチキン	大根とツナのサラダ	牛乳	
	小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 卵 粉チーズ パン粉 コンソメ	鶏肉 バジル にんにく オリーブ油	大根 きゅうり にんじん カットわかめ ツナ		牛乳
24月	ごはん	かきたま汁	さばのみぞ煮	切り干し大根のピリ辛炒め	牛乳	
	米	豆腐 ほうれん草 えのき つと 卵 かつお節 かつおエキス	さば 生姜	豚肉 切り干し大根 にんじん 昆布 ごま油 とうがらし		牛乳
25月	焼きそば		チーズフライドポテト	杏仁ミルクデザート	牛乳	
	煮し中華めん 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ 生姜 ごま油 焼きそばソース(りんご含む)		じゃがいも 米油 粉チーズ	ミルクデザート(杏仁味) 牛乳 バイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶)		牛乳
26月	ごはん	マーボードーフ		ナムル	牛乳	
	米	豆腐 豚ひき肉 たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 生姜 にんにく ごま ごま油 トウバンジャン ラー油 オイスターソース		ほうれん草 にんじん もやし ごま ごま油		牛乳
27月	わかめごはん	エリンギと大根のみそ汁	鮭の焼きづけ	白菜のゴマみそあえ	牛乳	
	米 わかめごはんの素 米サラダ油	エリンギ 大根 たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	鮭	白菜 にんじん ごま		牛乳
28月	ミルクパン	チキンシチュー	たらスパイス焼き	コーンサラダ	牛乳	
	小麦粉 ショートニング 卵 加糖練乳 牛乳 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん コーン えだまめ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 生クリーム	たら シーズニングスパイス パン粉 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん コーン ツナ		牛乳
31月	中華丼		春巻き	中華あえ	牛乳	
	米 豚肉 にんじん 白菜 長ねぎ たけのこ ピーマン 生姜 いか うずら卵 にんにく 干しいたけ ごま油		春巻き(たけのこ にんじん 豚肉 ひじき オイスターソース) 米油	もやし きゅうり にんじん きくらげアーモンド ラー油		牛乳

★材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。  
★各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。