

# 10月 (前半)

# 給食だより




平成30年度10月号①

萩市立明倫小学校



## 予定こんだて表

給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ	栄養量
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1月	ごはん		中華きんぴら 魚そうめん汁 金時豆のあま煮	米 じゃがいも・ごま さとう・油	牛乳 ぶた肉 かまぼこ(乳・卵不使用) わかめ・金時豆	ごぼう・にんじん だいこん・えのきたけ ねぎ	金時豆はいんげん豆 やうざら豆のなかまで す。おなかの調子をと とのえてくれる食物せ んいがたっぷりです。	645 24.4
2火	むぎ 麦ごはん		メンチカツ おかかあえ すまし汁	米・大麦 (パン粉)・油 さとう	牛乳 メンチカツ かつお節 豆腐・わかめ	ほうれん草・もやし きゅうり・にんじん たまねぎ・えのきたけ	麦ごはんには「押し麦」 という平たい形の麦を 使っています。真ん中に 黒いすじがあり、フクフ クとした食感があります。	651 22.3
3水	ごはん		マーボー豆腐 ナムル かりこいりこ	米 でんぷん・さとう ごま油	牛乳 豆腐・牛肉・ぶた肉 みそ いりこ	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが・ねぎ にんにく・しいたけ もやし・ほうれん草	大豆の加工品の代表 でもある豆腐にはたん ぱく質やカルシウムが 多く含まれています。	613 25.6
4木	ごはん		牛肉と野菜のオイス ターソース炒め しらたま汁 味つけのり	米 でんぷん・油 しらたまだんご	牛乳 牛肉 鶏肉・油あげ・みそ 味つけのり	チンゲン菜・たまねぎ にんじん だいこん・ごぼう ねぎ	オイスターソースは、 「かき油」と呼ばれる、 かきのゆで汁を使って 作る、うまみたっぷりの 調味料です。	609 24.1
5金	ごはん		さつまいもと大豆と いいこのごまからめ 生揚げの炒めもの りんご	米 さつまいも・ごま さとう・油	牛乳 いりこ・大豆 ぶた肉・生揚げ	たまねぎ・たけのこ にんじん・ねぎ しいたけ りんご	ごまからめには、さつ まいも、大豆、いいこを 使っています。それぞ れの味や食感を楽しん で食べましょう。	652 23.8
9火	ごはん		あじの塩焼き 小松菜のごまあえ かきたま汁	米 ごま・さとう じゃがいも でんぷん	牛乳 あじ たまご・とうふ	小松菜・はくさい もやし・にんじん たまねぎ・ねぎ	小松菜には食物せん いの他にビタミン類や 鉄、カルシウムがたっ ぷり含まれています。 地元産のものです。	604 28.6
10水	ソフトフ ランスパン		ぶた肉のサラダ スープ煮 バナナ	ソフトフランスパン ごま・さとう・油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 チキンウインナー	キャベツ・ほうれん草 とうもろこし にんじん・たまねぎ バナナ	ぶた肉には疲れをとっ てくれるビタミンB1と いう栄養素がたっぷり 含まれています。目の 疲れもとってくれます。	572 24.6
11木	ごはん		さんまのアングレース だいこんサラダ はくさいのスープ	米 パン粉・でんぷん さとう・油	牛乳 さんま ツナフレーク ベーコン	だいこん・きゅうり にんじん はくさい たまねぎ・しめじ	さんまのアングレース は、揚げて味つけした さんまにパン粉をから めています。さんまの 味も楽しみましょう。	680 22.3

12 金	ごはん	 かく 角しゅうまい ちゅうか 中華あえ とうふ 豆腐スーフ なし	米 しゅうまいの皮 さとう・でんぷん はるさめ・ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ	たまねぎ・えのきたけ グリーンピース・しょうが キャベツ・ほうれん草 もやし・とうもろこし なし	※5年のみの給食です。 角しゅうまいはぶた肉 と野菜で生地を作り、 その上にしゅうまいの 皮をのせて蒸し、四角 にカットしています。	645 24.1
15 月	ゆかり ごはん	 じゃがいものどぼろ煮 きり干しなます	米 じゃがいも さとう	牛乳 牛肉・ぶた肉 生あげ しらす干し・塩こんぶ	ゆかり いんげん・にんじん たまねぎ・きゅうり 切り干しだいこん	切り干しだいこんは、 だいこんを天日干しし たもので、カルシウム や鉄、食物せんいを多 くふくんでいます。	626 22.8
16 火	ごはん	 ぶた肉のしょうが焼き もやしのごまあえ めいりんりょうげんきじろ 明倫流元気汁	米 さとう ごま じゃがいも	牛乳 ぶた肉 釜あげ・油あげ もずく・みそ	しょうが ほうれん草・もやし にんじん・たまねぎ ねぎ	明倫流元気汁はみそ だけで味付けをしま す。野菜や釜揚げのう ま味をしっかり味わう ことができます。	616 25.8

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。



## ごはんしっかり食べていますか？

そろそろ新米の季節になりました。日本人は主食のごはんをしっかり食べることで栄養バランスをとってきました。給食では各学年に応じてお米のグラム数を指定し、専門の業者の方にごはんを炊いてもらっています。

( ) 内の数字は米→ごはんになった時の量です。

1・2年 60g (約130g)  
3・4年 70g (約150g)  
5・6年 80g (約180g)

※ 中学生になると100g (220g) が給食1食あたりの基準量です。6年生は中学校へつなげるために、12月からお米の量を90g (約200g) に増量します。

☆行事による給食中止のお知らせ☆

4 (木) なかよし 交流会  
12 (金) 1～4、6年 秋の遠足  
15 (月) 5年 バス遠足

給食では、そのごはんを中心におかずを食べる「交互食べ」を指導しています。

おうちでも、おちゃわんを持って、ごはんをしっかり食べましょう。もちろん、おかずもそろえて、交互に食べましょう。

そして、そのスタートは・・・「朝ごはん」です！

## 大切です！朝ごはん



～朝ごはんて目覚める体～

山口県学校栄養士会「朝食指導リーフレット」より



### 朝ごはんの役割

朝ごはんて体内時計を  
スイッチON！



### ① からだの目覚ましスイッチ (体温の上昇 エネルギー補給)

朝ごはんを食べると、すぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も上がるので、学習に集中できます。



### ② おなかの目覚ましスイッチ (排便の促進)

消化器系が刺激をうけて、  
排便がうながされます。



### ③ 脳の目覚ましスイッチ (脳の活性化)

脳のエネルギー源は、  
肝臓に貯えられたブドウ糖です。肝臓にはブドウ糖が、約12時間分しか貯えられないので、必ず朝ごはんをとることが必要です。

