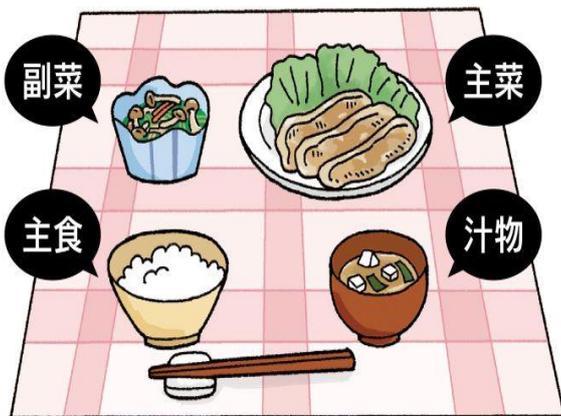


10月 給食だより

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

知っておきたい！献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

コンビニで選ぶ食事のポイント

コンビニなどで昼食など購入するときは、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



栄養バランスを考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉・魚・卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品表示をチェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。

2021年10月

鳴門教育大学附属特別支援学校

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1	金	ごはん ゆずみそおでん れんこんと枝豆のあえもの	鶏肉 厚揚げ うずら卵 ちくわ 昆布 ゆずみそ 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 ごまドレッシング	だいこん ゆず酢 れんこん えだまめ とうもろこし こんにゃく	741

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
4	月	ドライカレー わかめスープ	牛豚ひき肉 ベーコン わかめ 牛乳	ごはん 油	たまねぎ にんじん ピーマン ヨ ニ とうもろこし	676
5	火	ごはん チンゲンサイの炒め物 ショーロンポー	豚肉 えび いか 牛乳	ごはん 油 でんぷん ごま油	たけのこ にんじん はくさい たまねぎ チンゲン菜	733
6	水	ごはん 鳴門鯛魚醤油味付けのり いわしの梅しょうゆ煮 きゅうりのあえもの さつまいもと小松菜のみそ汁	鳴門鯛魚醤油味付けのり いわしの梅しょうゆ煮 かつお節 わかめ みそ 牛乳	ごはん さつまいも	きゅうり にんじん レモン果汁 干しいたけ こまつな だいこん ねぎ	642
7	木	ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 たこのから揚げ ミニトマト	豚肉 さつま揚げ たこのから揚げ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん さやいんげん ミニトマト つきこんにゃく	655
8	金	小型パン ブルーベリージャム ミートソーススパゲティ 野菜サラダ	牛豚ひき肉 牛乳	小型パン スパゲティ 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム ニ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	786
15	金	ごはん ウイナーのチリソース煮 ごぼうサラダ	ウイナー えび いか うずら卵 牛乳	ごはん 油 マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ヤングコーン ヨ ニ ブロッコリー ごぼう きゅうり とうもろこし	746
18	月	ごはん れんこんの炒め煮 豆腐と枝豆のミンチカツ	豚肉 大豆 ちくわ 豆腐と枝豆のミンチカツ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油	れんこん にんじん さやいんげん つきこんにゃく	717
19	火	ごはん 和風ハンバーグ 五目スープ ハニーピーナッツ	ハンバーグ ベーコン 豆腐 牛乳	ごはん 砂糖 ごま でんぷん ハニーピーナッツ	ヨ たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	758
20	水	親子丼 すまし汁	鶏肉 たまご かまぼこ わかめ 牛乳	ごはん 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ えのき	739
21	木	ごはん ホキフライ ポイルキャベツ 豚汁	ホキフライ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ごはん 油	キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	669
22	金	小型パン チョコパテ やしそば ブロッコリーとチーズのサラダ	豚肉 さつま揚げ 青のり かつお節 チーズ 牛乳	小型パン 中華めん 油 ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	714
25	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物	高野豆腐 鶏肉 かまぼこ たまご ちりめん わかめ 牛乳	ごはん 砂糖	たまねぎ にんじん グリーンピース 干しいたけ きゅうり キャベツ	700
26	火	カレーライス 福神漬 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	ごはん じゃがいも 油 杏仁豆腐	にんじん たまねぎ ニ グリーンピース 福神漬 みかん パイン 黄桃	797
27	水	クロワッサン マカロニのクリーム煮 ほうれん草入りオムレツ	鶏肉 ベーコン えび ほうれん草入りオムレツ 牛乳	クロワッサン マカロニ 油	玉ねぎ にんじん グリーンピース	708
28	木	ごはん 肉じゃが さばの味噌煮	豚肉 ちくわ さばのみそ煮 牛乳	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん つきこんにゃく	754
29	金	ごはん かぼちゃサンドフライ ポイル野菜 コンソメスープ	ベーコン 牛乳	ごはん 油 ドレッシング	ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ	690

* 牛乳は毎日つきます。

* 緑の仲間の ニ → にんにく ヨ → しょうが のことです。

* 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、ご了承ください。