

10月予定献立表



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	2	棒チーズ	3	ビスコ	4	丸ボウロ	5	バナナ	6	ヨーグルト	7	ルヴァン
昼食	チキンカレー ぎゅうりの和え物 カップdeヤクルト		ごはん 味噌汁(大根) パイン缶 サバのゴマ味噌焼き ほうれん草のナムル		ごはん じゃが芋とコーンのスープ 豚肉のピカタ 黄桃 もやし中華風和え物		マーシンごはん 味噌汁(冬瓜) 魚の梅マヨ焼き 春雨の和え物 トマト		ごはん 味噌汁(キャベツ) 鶏肉のユージンチー 麻婆なす オレンジ		豚肉の照り焼き丼 キャベツのスープ ブロッコリーのごま和え シークォーサーゼリー	
3時のおやつ	バナナケーキ ミルク		スイートポテト オレンジ ミルク		イーजू天ぷら 豆乳		黒糖蒸パン ミルク		はとむぎおこし 梨 ミルク		きな粉ポテト ミルク	
午前のおやつ	8		10	クラッカー	11	Feウエハース	12	胚芽ビスケット	13	マリービスケット	14	胚芽ビスケット
昼食	スポーツの日		麦ごはん 味噌汁(大根) レバーフライ みかん缶 モーウイのサラダ		ごはん 沖縄風味味噌汁 肉じゃが 白菜の和え物 黄桃		沖縄そば 野菜炒め きになる野菜		ごはん 味噌汁(小松菜) 魚の味噌マヨ焼き オレンジ かんぴょういりちー		ピザドック コーンスープ ポテトサラダ フルーツヨーグルト	
3時のおやつ			バナナマフィン ミルク		大学芋 ミルク		わかめおむすび 乱切りきゅうり 桑茶		黒棒 柿 ミルク		菜飯おにぎり(しらす) お茶・麦茶	
午前のおやつ	16	バナナ	17	ハーベストセサミ	18	ひじきスティック	19	動物ビスケット	20	焼き芋	21	はちャ棒
昼食	秋野菜カレー 千切り大根のサラダ ジョアブレン		ごはん シカムドッチ 豆腐チャンプルー パパイアの和え物		ごはん 味噌汁(小松菜) 焼きキン南蛮 もやし炒め パイン缶		ごはん 納豆 味噌汁(キャベツ) 鮭の塩こうじ焼き ひじきのサラダ		お子様ランチ ミネストローネ 鶏ささ身のデルモニコ ぎゅうりの和え物		ドライカレー パパイアの和え物 卵のスープ ヨーグルト	
3時のおやつ	アメリカンマフィン ミルク		肉まん ミルク		おからフツッキー バナナ1/2本 ミルク		揚げパン ミルク		生クリームケーキ 牛乳		コーンフレーク バナナ	
午前のおやつ	23	まがりせんべい	24	カルシウムせん	25	野菜スティック	26	ぶどうゼリー (Fe)	27	カル鉄スティック	28	丸ボウロ
昼食	タコライス コーンスープ ブロッコリーのサラダ		ごはん 味噌汁(ほうれん草) 照り焼きチキン キャベツのサラダ 黄桃		スタミナ丼 味噌汁(じゃが芋) パイン缶		ごはん 味噌汁(白菜) ハンバーグ ブロッコリーマヨ和え		麦ごはん 味付け海苔 ゆし豆腐 さんまの梅蒲焼 おぐらの土佐和え		ツナマヨおむすび 豚汁 ブロッコリーのサラダ りんご	
3時のおやつ	ココアマフィン ミルク		もずく天ぷら ミルク		黒糖くずもち ミルク		芋ケーキ オレンジ ミルク		ビスコ 梨 ミルク		トースト 豆乳	
午前のおやつ	30	こざかなせんべい	31	豆乳(フルーツ味)	<div data-bbox="907 1204 1299 1252" data-label="Section-Header"><h3>10月は「食品ロス削減月間」</h3></div> <div data-bbox="940 1252 1243 1428" data-label="Image"></div>							
昼食	ごはん 納豆みそ 味噌汁(麴) 鶏肉と蓮根の甘酢炒め パイン缶		ロールパン クリームシチュー(白菜) スタミナサラダ バナナ									
3時のおやつ	クッキー・かぼちゃ りんご ミルク		味噌おむすび 桑茶									

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

給食だより10月号

しょうぶな骨を育てましょう

健康的な生活に欠かせない「しょうぶな骨」。骨は体を支えているだけでなく、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。骨の健康について正しい知識を得て、毎日の生活を楽しみながら「しょうぶな骨」を育てましょう。

★骨の3つの役割

• 体を支え、体を動かす

骨は体を支えており、その骨が筋肉とつながり、関節が支点となることで、私たちは体を自由に動かすことができます。

• 脳や内臓などの臓器を守っている

重要な臓器（内臓）はやわらかく衝撃に弱いので、硬い骨で守られています。脳は頭蓋骨に、肺や心臓は肋骨に、そして脊髄は背骨に守られています。

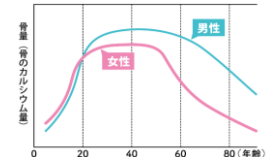
• カルシウムを貯蔵している

カルシウムの99%は骨に貯蔵されています。残りの1%は血液に存在し、血中のカルシウム濃度が低くなると骨からカルシウムが補給されます。

★骨をしょうぶにするには？

• 成長期に骨を育てる

骨密度の話題などから、骨は高齢者の問題と捉えられがちですが、骨づくりに重要な時期は「成長期」です。成長期に骨量をいかに増やすかが、生涯にわたり骨の健康を維持するカギです。



正木基文「1層相転移の予防と対策」昭和医会誌第58巻第2号、95-97、1998 より

• カルシウムをしっかり摂取する

骨の材料として重要な「カルシウム」。カルシウムは、牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。主食、主菜、副菜にもカルシウムが豊富な食材を取り入れて、コツコツとカルシウムを摂取しましょう。

主食	しらす干しやゴマをご飯に混ぜる ひじきのふりかけをご飯にかける
主菜	わかさぎやししゃもなど、丸ごと食べられる魚を取り入れる 卵にしらす干しやサクラエビを加えて卵焼きにする
副菜	青菜をゆでて、和え物やサラダの具とする ひじきの煮物など、海藻を使った料理を積極的に摂る
その他	牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物などを摂る

• バランスの良い食事を心がける

骨の成長には、カルシウムの他にたんぱく質、ビタミンDなど、様々な栄養素が必要です。日3回の食事+補食（おやつ）をバランスの良く摂ることを心がけましょう。

• 加工食品の摂り過ぎに注意する

加工食品の利用が増えると、添加物として使われている「リン」の過剰摂取が問題となります。リンは、カルシウムと同じように骨や歯の正常な発達に不可欠ですが、摂り過ぎると、反対にカルシウムの吸収を妨げ、骨を弱くする要因のひとつになります。

• 外で元気に遊ぶ

骨を強くするためには、食事でカルシウムをしっかり摂取することと同時に、運動で骨に負荷をかけることが大切です。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを増やすには、日光浴も重要。乳幼児期から屋外で元気に活動することが、骨の健康につながります。



子どもが給食を食べない日に、カルシウムが不足しやすいことがわかっています。休日は、特にカルシウムの補給に配慮して、乳製品を積極的に摂るように心がけましょう。

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
02月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、○無塩バター、押麦、○アーモンドフードル、油、新玄	鶏もも肉（皮なし）、○卵、○生クリーム、○加工乳、わかめ（乾）、◎棒チーズ、絹ごし豆腐、鶏ささ身	玉ねぎ、きゅうり、人参、ほうれん草（冷凍・国産）、○バナナ
03火	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、グラニュー糖、○無塩バター、すりごま（白）、ごま油、白照りごま	さば（切り身・骨なし）、豆腐、○牛乳、○卵、○加工乳、わかめ（乾）、キングフィレ（切り身・骨なし）	ほうれん草、○オレンジ、大根、もやし、人参、ねぎ
04水	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、小麦粉、砂糖、ごま油、新玄	豚Bロース スライス、牛乳、卵、○シーチキン、○卵、粉チーズ、○豆乳（フルーツ味）	もやし、クリームコーン缶、小松菜、にんじん、コーン缶、○人参、○にら、ねぎ
05木	米、○強力粉、○粉黒糖、マヨネーズ、春雨、マーシ（もちきび）、三温糖、ごま油、新玄	キングフィレ（切り身・骨なし）、○牛乳、豚Bロース スライス、スライスハム、○加工乳、シーチキン	冬瓜、トマト、きゅうり、人参、練り梅、ねぎ、◎バナナ
06金	胚芽米、揚げ油、三温糖、ごま油、片栗粉	鶏もも肉（皮なし）、豚ひき肉、油揚げ、○加工乳、◎ヨーグルト60g	○梨、なす、オレンジ、キャベツ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、ねぎ
07土	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、油、すりごま（白）、片栗粉	豚Bロース スライス、ベーコン、○きな粉、○加工乳、プリンセスウィンナー	プロقوقリー（ゆで）、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、にんじん、ねぎ、しょうが
10火	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、パン粉、揚げ油、○無塩バター、押麦、小麦粉、三温糖、新玄	豚しほり、○卵、○牛乳、シーチキン、○加工乳、わかめ（乾）	モーウイ、大根、○バナナ、きゅうり、人参、長ねぎ
11水	○さつまいも、胚芽米、じゃがいも、○油、○砂糖、和風ドレッシング、砂糖、○煎餅りごま	牛ロース薄切り、豆腐、グーヤー（豚うで肉）、○加工乳	大根、白菜、玉ねぎ、人参、しらたき、きゅうり、山東菜、グリーンピース（冷凍）、ねぎ
12木	沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米、油、三温糖、○新玄	豚三枚肉（皮なし）、棒かまぼこ（卵なし）、ベーコン、車麩、プリンセスウィンナー	キャベツ、○きゅうり、太もやし、玉ねぎ、人参、からし菜、ねぎ
13金	胚芽米、マヨネーズ、油、三温糖、新玄	キングフィレ（切り身・骨なし）、豆腐、豚三枚肉（皮なし）、グーヤー（豚うで肉）、刻み昆布、○加工乳	オレンジ、かんぴょう（ゆで）、○柿、人参、小松菜、干切り大根（乾）
14土	○胚芽米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、○油	牛乳、プレーンヨーグルト、ウィンナー、○しらす干し、ハム、ピザ用チーズ、プリンセスウィンナー	クリームコーン缶、きゅうり、玉ねぎ、バナナ、○小松菜、人参、プルーン（乾）、にんじん、コーン缶、ピーマン
16月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、三温糖、新玄	グーヤー（豚うで肉）、○卵、○保着乳（調理由）、○ピザ用チーズ、シーチキン、○加工乳、わかめ（乾）	玉ねぎ、なす、人参、きゅうり、オクラ、エリンギ、しめじ、干切り大根（乾）、パプリカ（赤）、◎バナナ
17火	胚芽米、○ホットケーキ粉、油、新玄	厚揚げ、グーヤー（豚うで肉）、○豚ひき肉、カスタードかまぼこ、シーチキン、○加工乳、わかめ（乾）、プリンセスウィンナー	ハバイヤ（干切り）、キャベツ、もやし、冬瓜、きゅうり、切りこんにゃく、からし菜、○玉ねぎ、人参、○人参、干し椎茸
18水	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、油、小麦粉、三温糖、○煎餅りごま、新玄	鶏もも肉（皮なし）、豆腐、ベーコン、卵、油揚げ、○おから、○保着乳（調理由）、○加工乳、プリンセスウィンナー	もやし、小松菜、人参、パプリカ（赤）、にら、ねぎ、○バナナ
19木	胚芽米、○コックパン（卵不使用）、じゃがいも、○油、○三温糖、○アーモンドフードル、ごまドレッシング、○食パン（8枚切り）卵不使用、新玄	生鮭（切り身・骨無し）、納豆（小粒）、大豆水煮、かにかまぼこ、○きな粉、○加工乳、キングフィレ（切り身・骨なし）	キャベツ、きゅうり、人参、れんこん（水煮）スライス、コーン缶、ねぎ、ひじき
20金	胚芽米、パン粉、揚げ油、和風ドレッシング、小麦粉、ABCバスタ、油、新玄、◎焼き手、○ホットケーキ粉	鶏ささ身、卵、ホーク缶（減塩スハム）、粉チーズ、○牛乳（県産 成分無調整）、豆腐、○豆乳ホイップ	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、太もやし、人参、トマト水煮缶（カット）、赤ピーマン、ピーマン、トマト、セロリ
21土	米、○コーンフレーク（プレーン）、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、大豆水煮、ヨーグルト60g、わかめ（乾）	玉ねぎ、ハバイヤ（干切り）、人参、トマト、きゅうり、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが、○バナナ
23月	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、マヨネーズ、油、三温糖	合ひき肉、牛乳、○卵、タコライス用チーズ、○保着乳（調理由）、シーチキン、○加工乳	プロقوقリー（冷凍）、クリームコーン缶、トマト、レタス、コーン缶、玉ねぎ、人参
24火	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、マーシ（もちきび）、片栗粉、ごまドレッシング、○片栗粉、砂糖、油、新玄	鶏もも肉（皮付き）、○塩抜きもすく、○シーチキン、○加工乳	キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、パプリカ（赤）、○玉ねぎ、○人参、○にら
25水	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○宇くず、○タピオカでん粉、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○きな粉、油揚げ、○加工乳、わかめ（乾）	なす、トマト、人参、しめじ、長ねぎ
26木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○三温糖、パン粉、マヨネーズ、三温糖、○マーガリン、油、片栗粉、小麦粉	合ひき肉、○保着乳（調理由）、○クリームチーズ、○卵、保着乳（調理由）、○加工乳	プロقوقリー（冷凍）、玉ねぎ、○オレンジ、白菜、人参、トマト水煮缶（カット）、スライスマッシュルーム水煮、しめじ、ピーマン、ねぎ
27金	米、押麦、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、新玄	ゆじ豆腐、さんま（開き・中骨なし）、味のり、○加工乳	○梨、オクラ、練り梅、ねぎ
28土	胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、さといも（水煮）、マヨネーズ、ごまドレッシング	グーヤー（豚うで肉）、シーチキン、油揚げ、味のり、○豆乳（フルーツ味）	プロقوقリー（冷凍）、りんご、大根、コーン缶、切りこんにゃく、人参、長ねぎ
30月	胚芽米、○小麦粉、○砂糖、揚げ油、三温糖、○油、片栗粉、○アーモンドフードル、星型油、油、新玄	鶏もも肉（皮なし）、○牛乳、シーチキン、焼きわり納豆、○加工乳、わかめ（乾）	○りんご、なす、れんこん（水煮）スライス、いんげん（冷凍）、○かぼちゃパウダー
31火	○胚芽米、ロールパン、じゃがいも、○三温糖、油、三温糖、ごま油、卵なしパン（又は超熱ロール）	鶏もも肉（皮なし）、牛乳、大豆水煮、○シーチキン、シーチキン、スキムミルク（粉末）、○味付けのり、◎豆乳（フルーツ味）	玉ねぎ、白菜、レタス、人参、薬かぼちゃ、きゅうり、いんげん（冷凍）、バナナ