

# 10月の学校給食献立表

北野上小学校・中野上小学校・南野上小学校・東海南中学校

令和元年度

海南省教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源になるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの	
1	火	パン・ぎゅうにゅう・ポトフ・イタリアンサラダ	594	682	ぎゅうにゅう・ウインナー・とりさきみ	パン・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・キュウリ	
2	水	ごはん・ぎゅうにゅう・ごもくきんびら・わふうあえ	614	730	ぎゅうにゅう・うめどり・ひらてん	ごはん	ごぼう・にんじん・いとこんにやく・れんこん・キャベツ・もやし	
3	木	パン・ぎゅうにゅう・クリームシチュー・ツナサラダ	622	718	ぎゅうにゅう・うめどり・ツナ	パン・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン	
4	金	きのかカレーライス・ぎゅうにゅう・ふくじんづけ・グリーンサラダ	707	851	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ	ごはん・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・マッシュルーム・ふくじんづけ・キャベツ・ブロッコリー	
7	月	ごはん・ぎゅうにゅう・ばいたんなべ・ちゅうかあえ	671	805	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あつあげ	ごはん・はるさめ	はくさい・もやし・キャベツ・こまつな・にんじん・しょうが・もやし・きゅうり・にんじん	
8	火	パン・ぎゅうにゅう・しろみさかなのフライ・コーンサラダ・ベーコンスープ	716	841	ぎゅうにゅう・しろみさかな・ベーコン・やきいた	パン・あぶら	コーン・キャベツ・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・しめじ	
9	水	ごはん・ぎゅうにゅう・ひじきのもの・おかかあえ	610	725	ぎゅうにゅう・うめどり・ちくわ・ひじき・ひらてん	ごはん	だいこん・にんじん・こんにやく・こまつな・キャベツ	
10	木	パン・ぎゅうにゅう・とりにくのケチャップに・ごまドレッシングサラダ	614	708	ぎゅうにゅう・うめどり	パン・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・コーン	
11	金	ごはん・ぎゅうにゅう・おでん・ゆかりあえ	632	754	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひらてん・ちくわ	ごはん	大根・にんじん・こんにやく・キャベツ・もやし	中野上・北野上小学校 社会見学
15	火	パン・ぎゅうにゅう・カレースパ・しる・ひじきサラダ	626	724	ぎゅうにゅう・うめどり・ひじき	パン・スパゲッティ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー・コーン・グリーンピース	
16	水	わかめごはん・ぎゅうにゅう・いもたき・おひたし	624	743	ぎゅうにゅう・うめどり・ちくわ	わかめごはん・さといも	にんじん・こんにやく・ほししいたけ・ごぼう・いんげん・ほうれんそう・キャベツ	
17	木	パン・ぎゅうにゅう・やきそば・フルーツかんでん	688	804	ぎゅうにゅう・ぶたにく	パン・やきそば・ゼリー	キャベツ・もやし・たまねぎ・にんじん・みかん・もも・パイナップル	
18	金	ごはん・ぎゅうにゅう・とりにくとあつあげのみそに・ゆずあえ	642	767	ぎゅうにゅう・うめどり・あつあげ・みそ	ごはん	こんにやく・キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし・きゅうり	
21	月	ごはん・ぎゅうにゅう・きりぼしだいこん・うめあえ	612	728	ぎゅうにゅう・うめどり・ひらてん	ごはん	きりぼしだいこん・にんじん・いとこんにやく・グリーンピース・キャベツ・えのき	
23	水	ごはん・ぎゅうにゅう・じゃがいものそぼろに・コーンサラダ	666	798	ぎゅうにゅう・うめどり・ひらてん	ごはん・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・いとこんにやく・グリーンピース・コーン・ほうれんそう・キャベツ	
24	木	パン・ぎゅうにゅう・ナポリタンスパゲッティ・フルーツポンチ	673	785	ぎゅうにゅう・ぶたにく	パン・スパゲッティ・ナタデココ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・みかん・パイナップル	東海南中学校 中間テスト
25	金	ごはん・ぎゅうにゅう・さばしょうがに・そえやさい・だいこんのみそしる	624	743	ぎゅうにゅう・さば・わかめ・みそ	ごはん	キャベツ・もやし・にんじん・だいこん・たまねぎ・ねぎ	南野上小学校 遠足
28	月	ごはん・ぎゅうにゅう・ぶたじゃが・ごまあえ・うめぼし	628	749	ぎゅうにゅう・ぶた・ひらてん	ごはん・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・いとこんにやく・グリーンピース・キャベツ・もやし・うめぼし	
29	火	パン・ぎゅうにゅう・にくだんごのわふうあまずあん・はるさめサラダ	670	781	ぎゅうにゅう・にくだんご・あつあげ・ちくわ・とりさきみ	パン・はるさめ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ほししいたけ・こまつな・もやし・しょうが	
30	水	ごはん・ぎゅうにゅう・こんにゃくに・あまずあえ	630	751	ぎゅうにゅう・うめどり・わかめ・ちくわ・かまぼこ	ごはん	れんこん・にんじん・ごぼう・だいこん・こんにやく・もやし・キャベツ	
31	木	パン・ぎゅうにゅう・かぼちゃコロッケ・こんぶあえ	623	720	ぎゅうにゅう・コロッケ・やきいた	パン・あぶら	キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ・だいこん・いんげん	ハロウィン献立

\* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

## 給食だより 10月10日は目の日



### ビタミンAのはたらき

- ・粘膜を強くする
  - ・肌をきれいにする
  - ・骨や歯の発育を助ける
- \* 目やのどや鼻は粘膜でできています。

### 足りなくなると

- ・かぜをひきやすい
- ・肌がカサカサになる
- ・暗い所で目が見えにくくなる(とじ目)



## ビタミンA



### 効率のよいとり方

ビタミンAは油といっしょにとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は油でいためたり、揚げ物にしりしてビタミンAを効率よくとりましょう。

### ビタミンAの多い食品



#### 色のこい野菜

