

10月給食だより



さいたま市立沼影小学校
令和5年度 10月号

毎月19日は、食育・地産地消の日

まいとし かつ あさ た きょうかげっかん
毎年10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です。

ちょうしょく ほきゅう
朝食でしっかりエネルギー補給を！

ちょうしょく を食べると・・・

- エネルギーが補給されます。
 - 体温が上昇して、体が活性化されます。
 - 自覚めを良くし、体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。
- さらに、主食、主菜、副菜、汁物がそろった朝食であれば・・・
- 主食の炭水化物は、寝ている間も活動している脳の唯一のエネルギー源（ブドウ糖）になります。
 - しっかりかむことができ、脳に物理的な刺激がいきます。
 - 胃に食べ物が入ることによって、排便を促し、便秘を予防します。

野菜を食べることも大切です。野菜をとることにより、かむ回数も増えて満腹感が得られます。



目の健康にビタミンAを！

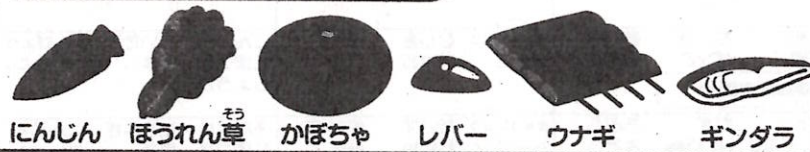


10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。学校の勉強でもタブレットなど使うことが増え、何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。給食は、にんじんや小松菜、ほうれんそう、かぼちゃなどビタミンAを多く含む食べ物をよく使っています。大切な目の健康にぜひ給食をしっかりと食べるように心がけましょう。



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

ビタミンAを多く含む食べ物



ことし 今年もやります！おはなし給食

10月10日～11月2日は沼影小学校の読書週間です。給食では今年も図書委員会とのコラボ企画としておはなし給食を実施します。図書館にある本にちなんだ料理が給食で出てくるのでぜひ楽しみにしてくださいね。

- 10日・・・「やまこえ のこえ かわこえて」より こぎつねすし
- 12日・・・「なっとうくんのぼうけん」より なっとう
- 14日・・・「きつねのぼんとねこのぼん」より にしよくあげぼん

10月分 予定こんだて表

★毎月19日は食育の日★

さいたま市立沼影小学校

| 日(曜) | 献立名 | | | 主な食品 | | | 栄養価 | |
|-----------|---------------------------------|----|-----------------------------------|----------------------------------|--|--|--|-------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | エネルギーのもとになる食品 【炭 化物・脂質】 | おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 2 (月) | むぎごはん | | さけのおろしソース とんじり | こめ さといも | むぎ あぶら | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ | だいこん ねぎ | 596 29.1 |
| 3 (火) | わかめうどん (じごうどん) | | だいすのしゃりしゃりあげ からしあえ | うどん こめこ | でんぷん さとう | ぎゅうにゅう とりにく だいた | にんじん キャベツ えのきたけ こまつな | 590 24.0 |
| 4 (水) | むぎごはん | | さといものそぼろに くきわかめのピリからあえ | こめ さといも | むぎ でんぷん | ぎゅうにゅう とりにく さとう くきわかめ | しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり もやし | 519 20.1 |
| 5 (木) | フラワーロール | | じゃがいものきのこのソイシチュー かいそうサラダ | フラワーロール マカロニ シチュールク さとう | (小麦含む) あぶら じゃがいも ごま <small>(小麦・乳不使用)</small> | ぎゅうにゅう ワインナー とうにゅう かいそう ベーコン | にんにく エリンギ とうもろこし たまねぎ にんじん きゅうり しめじ キャベツ | 574 19.3 |
| 6 (金) | さつまいもごはん | | いかにのこくとうかりんあげ ごますあえ | こめ ごま | さつまいも でんぷん さとう | ぎゅうにゅう こんぶ いか | こまつな キャベツ もやし | 540 19.3 |
| 10 (火) | こぎつねすし ★おはし給食★ | | あつやきたまご すましじり | こめ でんぷん | さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく | にんじん だいこん かんぴょう みつば しめじ | 550 22.4 |
| 11 (水) | ツナコーントースト | | ABCスープ わかめサラダ | 食パン マヨネーズ さとう | マカロニ (卵不使用) でんぷん | ぎゅうにゅう ツナフレーク わかめ ベーコン | たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし もやし にんじん だいこん きゅうり | 559 20.7 |
| 13 (金) | むぎごはん | | ビーンズカレー てづくりぶくじんづけ ヨーグルト | こめ じゃがいも カレールウ | むぎ さとう ごま <small>(小麦・乳不使用)</small> | ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レッドキドニー だいた ヨーグルト | たまねぎ しょうが れんこん にんじん セロリー きゅうり にんにく だいこん | 647 23.9 |
| 16 (月) | むぎごはん | | なまあげのすきに ツナいりおひたし | こめ さとう | むぎ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナフレーク | えのきたけ こんやく はくさい たまねぎ こまつな | 573 24.8 |
| 17 (火) | わかめむぎごはん | | さんまのしょうがに さわにわん シャインマスカット | こめ さとう | むぎ でんぷん | ぎゅうにゅう さんま ぶたにく なまあげ わかめ | ねぎ だいこん しょうが しらたき ごぼう みずかけな にんじん シャインマスカット | 566 21.9 |
| 18 (水) | みそラーメン (ちゅうかめん) | | さつまいもチップス もやしとこまつなのナムル | ちゅうかめん はちみつ | (小麦含む) あぶら さとう さつまいも | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ | しょうが ねぎ にんにく とうもろこし にんじん こまつな | 601 21.5 |
| 19 (木) | むぎごはん ★おはし給食★ | | なっとう にくじゃが こまつなとわかめのサラダ | こめ じゃがいも | むぎ さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう なっとう わかめ ぶたにく | たまねぎ こまつな にんじん きゅうり しらたき とうもろこし | 631 27.2 |
| 20 (金) | むぎごはん | | おやこに ごまあえ | こめ じゃがいも | むぎ さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご | たまねぎ こまつな さやえんどう キャベツ にんじん もやし しめじ | 609 26.8 |
| 23 (月) | にしよあげパン ★後が必要なのは準備 してください | | かぶととうふのスープに ひじきのマリネ ★おはし給食★ | こどもパン さとう | (小麦含む) あぶら でんぷん | ぎゅうにゅう とうふ ほたて ひじき ベーコン ココア | にんじん えだまめ たまねぎ きゅうり かぶ だいこん チンゲンサイ まっちゃん | 645 21.4 |
| 24 (火) | ひじきのちらしすし | | かつおのりようしあげ コーンいりおひたし みかん | こめ ごま | さとう パンこ あぶら こむぎこ | ぎゅうにゅう ひじき たまご かつお ちくわ | にんじん こまつな しょうが しいたけ もやし かんぴょう さやえんどう とうもろこし みかん | 565 23.7 |
| 25 (水) | むぎごはん | | なかよしソイどん みそじる つぼみサラダ | こめ カレールウ でんぷん | むぎ (小麦・乳不使用) あぶら さとう | ぎゅうにゅう だいた ベーコン わかめ みそ ぶたにく | えだまめ こまつな きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん フロッキー カリフラワー しゅんぎく カリフラワー | 575 24.1 |
| 26 (木) | こどもパン | | バーガーパーティ やさいスープ コールスロー | こどもパン さとう | (小麦・乳含む) あぶら でんぷん じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく | にんにく こまつな きゅうり セロリー キャベツ しょうが たまねぎ あかハブリカ とうもろこし にんじん | 633 25.0 |
| 27 (金) | むぎごはん | | のりのつくだに ししゃもフライ きのこじる | こめ さとう でんぷん | むぎ パンこ あぶら こむぎこ | ぎゅうにゅう もみのり だいた | にんじん えのきたけ こまつな はくさい しめじ ごぼう しいたけ ねぎ | 553 18.8 |
| 30 (月) | えびピラフ | | パンプキンスープ フレンチサラダ | こめ シチュールク | あぶら <small>(小麦・乳不使用)</small> | ぎゅうにゅう えび ベーコン しらはなまめ とりにく とうにゅう | にんにく セロリー キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム かぼちゃ あかハブリカ グリーンピース | 551 20.6 |
| 31 (火) | むぎごはん | | とうふのちゅうかに パンパンジーふうサラダ | こめ さとう ごま | むぎ でんぷん はるさめ | ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ぶたにく だいた | たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんじん もやし たけのこ きゅうり しいたけ にんじん | 560 24.3 |

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
・スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

| | | |
|-----------|----------|--------|
| 平均 栄養量 | エネルギー | たんぱく質 |
| | 582 kcal | 22.9 g |