

曜	月	火	水	木	金
日	17	18	19 <食育の日>	20	21
献立名	とうもろこしごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ ウィンナーと野菜のマヨネーズ焼き	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 鉄肥天	米粉パン 牛乳 クリームシチュー りっちゃんのスラダ	麦ごはん 牛乳 五目豆腐スープ 魚の竜田揚げ キャベツ	コッペパン 牛乳 牛肉と大豆の洋風煮込み ごぼうスラダ
配膳図					
黄	こめ コーンスターチ パン粉 サラダ油 マヨネーズ	こめ むぎ でんぶん ごま さとう	米粉パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 バター さとう	こめ むぎ でんぶん 油	コッペパン じゃがいも サラダ油
赤	とりにく ぶたにく 牛乳 ウィナー チーズ	とりにく たまご 牛乳 とうふ ちりめん しろみ魚 あじ	とりにく ロースハム 牛乳 こんぶ 花かつお	しろみ魚 とうふ えび 牛乳	ぎゅうにく だいず ツナ 牛乳
緑	はくさい ほうれん草 きくらげ しめじ にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ ブロッコリー たら にんにく とうもろこし	ほうれん草 にんじん きゅうり	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり	しいたけ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ しょうが	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう とうもろこし きゅうり
栄養価	小学校 エネルギー 677kcal たんぱく質 23.8g 脂質 29.7g 中学校 エネルギー 785kcal たんぱく質 27.2g 脂質 34.1g	エネルギー 567kcal たんぱく質 29.2g 脂質 13.0g エネルギー 674kcal たんぱく質 33.1g 脂質 13.9g	エネルギー 681kcal たんぱく質 27.8g 脂質 26.4g エネルギー 828kcal たんぱく質 33.5g 脂質 30.7g	エネルギー 623kcal たんぱく質 29.6g 脂質 16.4g エネルギー 721kcal たんぱく質 32.1g 脂質 16.7g	エネルギー 630kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.4g エネルギー 766kcal たんぱく質 32.0g 脂質 23.6g

日	24	25	26	27	28
献立名	麦ごはん 牛乳 なめこ汁 豚肉のしょうが焼き	麦ごはん 牛乳 筑前煮 大根菜のごま和え	減量コッペパン 牛乳 わかめうどん いんげんとベーコンのソテー	十二穀ごはん 牛乳 豚汁 鮭の塩焼き きゅうり	コッペパン 牛乳 きのこのスープ 揚げ豚肉のソース和え
配膳図					
黄	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう	こめ むぎ ごま さといも サラダ油 さとう	コッペパン うどん サラダ油	こめ さといも 赤米(もちうるち) 黒米 緑米 押玄米 押麦 ハト麦 ひえ もちきび もちあわ キヌア	コッペパン 油 でんぶん さとう ごま油
赤	ぶたにく 牛乳 とうふ うすあげ わかめ みそ	とりにく あつあげ 牛乳	とりにく ベーコン 牛乳 かまぼこ わかめ うすあげ	ぶたにく とうふ 牛乳 さけ みそ	ぶたにく ベーコン 牛乳
緑	なめこ にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ いんげん れんこん だいこんば キャベツ とうもろこし こんにやく	しいたけ にんじん ねぎ いんげん とうもろこし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく しょうが きゅうり	しいたけ えのきたけ しめじ にんじん たまねぎ ほうれん草 パセリ にんにく しょうが
栄養価	小学校 エネルギー 620kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.4g 中学校 エネルギー 751kcal たんぱく質 31.5g 脂質 19.4g	エネルギー 596kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.7g エネルギー 722kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.5g	エネルギー 559kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.8g エネルギー 702kcal たんぱく質 30.2g 脂質 25.8g	エネルギー 587kcal たんぱく質 31.5g 脂質 13.6g エネルギー 699kcal たんぱく質 34.8g 脂質 14.5g	エネルギー 691kcal たんぱく質 27.0g 脂質 31.5g エネルギー 996kcal たんぱく質 38.7g 脂質 47.2g

日	31
献立名	麦ごはん 牛乳 みそ煮 キャベツのおかか和え
配膳図	
黄	こめ むぎ さといも さとう
赤	とりにく あつあげ 牛乳 みそ 花かつお
緑	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにやく いんげん キャベツ とうもろこし しょうが
栄養価	小学校 エネルギー 585kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.5g 中学校 エネルギー 723kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.4g

目の健康のために、食生活でバックアップ

10月10日は目の愛護デーです。健康な目を守るために、目にやさしい生活について考えてみましょう。
テレビを見たり、ゲーム機、パソコンなどを使うと目が疲れてきませんか？姿勢や明るさにも気をつけ、目が疲れたら休むようにしましょう。

目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、**ビタミンA**が大きくかかっています。
それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。

見えにくい...

あれ？

おれ？

多くふくまれる食品

○その他、緑色の濃い野菜、バター、乳製品などにも、多くふくまれています。油を使って料理すると、からだに吸収されやすくなります。

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。