

10月給食だよ!

寒河江市立南部小学校

きいろのなかま：熱や力のもとになるもの あかのなかま：血や肉や骨をつくるもとになるもの みどりのなかま：体の調子をととのえるもの
 ねらいにそったこんだてには、アンダーラインがひいてあります。

献立の ねらい	日 曜	よていこんだてめい	おもなしょくひんのはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
よくかんで食べよう	2 (月)	ごはん 牛乳 <u>れんこんのはさみあげ</u> <u>ごぼうサラダ</u> しらたまじる <u>ナタデココゼリー</u> <small>〔専攻立中部小6年生の献立〕</small>	ごはん あぶら マヨネーズ しらたまもち ゼリー	牛 乳 ツナ とりにく あぶらあげ	れんこん ごぼう じんじん きゅうり いんげん こんやく ねぎ
	3 (火)	パン はちみつ 牛乳 <u>ハンバーグ</u> <u>かいそうサラダ</u> まめいりシチュー ぶどう	パン はちみつ じゃがいも バター	牛 乳 ぶたにく かいそう まめ くさわかめ ベーコン	きゅうり キャベツ えのき じんじん えまねぎ パセリ ぶどう
	4 (水)	ごはん 牛乳 <u>ししゃものなんばんづけ</u> プチトマト いもこじる <2年弁当の日>	ごはん でんぶん あぶら さとう さといち	牛 乳 ししゃも ぎゅうにく とうふ	じんじん えまねぎ ビーマン こんやく ねぎ プチトマト
	5 (木)	たまごとうどん 牛乳 ゆかりあえ いかすぼうずすめ にくだんご	うどん	牛 乳 とりにく なると たまご すめ	いんげん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり ちゆし ゆかり
	6 (金)	<u>くりごはん</u> 牛乳 <u>いわしのうめしょうゆに</u> おひたし あつあげじる おつきみゼリー	くり ごはん ごま ゼリー	牛 乳 いわし あつあげ みそ	うめ あね ちゆし じんじん ぬめ みづ
	9 (月)	体育の日			
ビタミンAの働きを知ろう	10 (火)	うさぎパン いちご&マーガリン 牛乳 とりにくの ちょうせんやき <u>いんげんのサラダ</u> はくさいのスープ	うさぎパン いちごジャム マーガリン あぶら さとう	牛 乳 とりにく ベーコン	いんげん キャベツ じんじん えまねぎ はくさい コーン
	11 (水)	給食なし <おにぎり弁当の日>			
	12 (木)	ソフトフランスパン <u>ブルーベリージャム</u> 牛乳 ぶたにくとレバーのケチャップあえ <u>ブロッコリーサラダ</u> <u>かぼちゃスープ</u> オレンジ <small>〔前代小6年生の献立〕</small>	ソフトフランスパン ブルーベリージャム でんぶん さとう あぶら	牛 乳 ぶたにく レバー チーズ	じんじん コーン いんげん パイン ブロッコリー じゃがいも えまねぎ オレンジ
	13 (金)	ごはん ぶりかけ 牛乳 <u>ささかまのにんじんあげ</u> ツナとほうれんそうのあえもの かきたまじる	ごはん こむぎこ あぶら	牛 乳 ささかま たまご ツナ わかめ みそ	じんじん ほうれんそう ちゆし えまねぎ ねぎ
	16 (月)	ごはん 牛乳 やきさんま だいこんおろし <u>もやしとさくのおひたし</u> ぶりのみそしる	ごはん ぶり	牛 乳 さんま みそ	だいこん さく ちゆし あね えまねぎ みづ
郷土料理・特産物を味わおう	17 (火)	ごはん 牛乳 えびボールフライ キャベツとわかめのしょう があえ <u>しょうないふういも</u> <3年弁当の日>	ごはん パンこ さといち	牛 乳 えび わかめ ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ しょうが こんやく ねぎ
	18 (水)	ごはん <u>うめほし</u> 牛乳 マーボーとうふ はるさめスープ ぎゅうにゅうかんてん	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ	牛 乳 とうふ ぶたにく みそ ベーコン	じんじん えまねぎ ねぎ グリンピース こんやく しょうが いんげん ほうれんそう
	19 (木)	スープスパゲティウィンナーそえ 牛乳 <u>ほたもち</u> (ぬた)	スパゲティ あぶら バター ほたもち	牛 乳 ベーコン ウィナー	エリンギ しめじ マッシュルーム えまねぎ トマト パセリ ひでんまめ
	20 (金)	<u>まめごはん</u> 牛乳 ほっけのしおやき ちくさあえ すましじる	ごはん ごま さとう	牛 乳 ほっけ あぶらあげ とうふ なると わかめ	ひでんまめ あね じんじん いんげん ちゆし
	23 (月)	ごはん あじつかり 牛乳 <u>とりにくのアーモンドがらめ</u> ブロッコリー キャベツのみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう アーモンド	牛 乳 のり ちくわ とりにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが ブロッコリー キャベツ
ビタミンB2の働きを知ろう	24 (火)	パン ラ・フランスジャム 牛乳 <u>さけのチーズごろもやき</u> だいこんサラダ <u>わかめスープ</u> かき	パン ラ・フランスジャム パンこ あぶら	牛 乳 さけ チーズ かにかま わかめ とうふ	あじさい だいこん きゅうり コーン じん ねぎ いんげん ねぎ
	25 (水)	さつまいもカレー ぶくじんづけ 牛乳 <u>フルーツヨーグルト</u>	ごはん あぶら じゃがいも さつまいも	牛 乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト	じんじん えまねぎ マッシュルーム ぶくじん かりんこ バナナ あかん ともろフランスジャム
	26 (木)	パンズパン 牛乳 <u>エッグサラダフライ</u> ゆでキャベツ ミネストローネ わなし	パンズパン じゃがいも あぶら パンこ マカロニ	牛 乳 たまご ベーコン	キャベツ えまねぎ せり はくさい トマト わかめ
	27 (金)	ごはん <u>なつとう</u> 牛乳 ショウロンボウ ごましょうゆあえ きのことじる	ごはん ごま	牛 乳 なつとう とりにく ショウロンボウ みそ	ねぎ ごま ちゆし しめじ えのき ぬめ いんげん だいこん ねぎ
	30 (月)	<u>ぶたたまどん</u> 牛乳 <u>さんしょくびたし</u> チンゲンサイのスープ チョコプリン <small>〔専攻立小6年生の献立〕</small>	ごはん ぶり さとう はるさめ	牛 乳 ぶたにく たまご かに	えまねぎ いんげん グリンピース さく ちゆし ほうれんそう しめん チンゲンサイ
※	31 (火)	きなこパン 牛乳 <u>スクランブルエッグ</u> やさいスープ デザート<4年オールドブル給食>	コッペパン あぶら さとう マヨネーズ	牛 乳 きなこ ウィナー チーズ たまご かに	えまねぎ コーン いんげん いんげん じんじん レタス あね ねぎ

※ 箸を正しく持って上手に使おう

おしくて身体が良くなるさかな

●こんなところにこんな栄養があります。

大頭・目の周囲

最近注目されている多価体(血管や皮膚をしなやかにする物質)を多く含んでいます。

大骨(ほね)

カルシウム、ミネラルがたっぷりです。

(にく) すくれた
大肉 たん白質。

大皮(かわ)

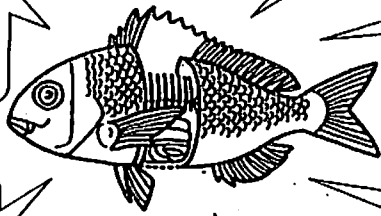
肉よりも、ビタミンA、ビタミンB2を多く含んでいます。

大内臓(おんぞう)

ビタミンやミネラルまた、EPAという健康によい脂肪を含んでいます。

大血合肉(ちくごにく)

たん白質、鉄分、タウリンがたっぷりです。



●さかなの脂肪、ココが違う!

EPAやDHAは、血中コレステロール値を下げるだけではありません。

EPAは血液をサラサラにして血管系の病気、脳梗塞や心筋梗塞などを予防します。

魚のEPA、DHAの含有量

(100g中 単位)

	EPA	DHA		EPA	DHA
アジ	7.9	14.5	サバ	9.0	13.2
マイワシ	13.0	10.7	サンマ	6.4	10.6
カツオ	6.2	24.8	マダイ	5.8	11.0

鯖、秋刀魚、鰯など青魚は、一度にたくさんとれて価格が安く、いたみやすい魚です。

しかし、青魚の脂肪にはエイコサペンタエン酸(EPA)や、ドコサヘキサエン酸(DHA)が豊富に含まれていて、体に良いことがわがっています。

青魚は血管系の病気を予防します。

青魚は脳を活性化します。

6年生が考えた献立

(6年生からのメッセージ)

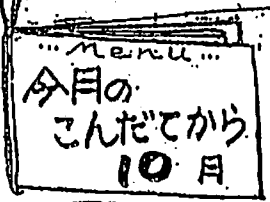
- ・寒河江中部小学校「よくかんで食べよう」
かみごたえのある根菜を豊富にとり入れました。6年生の人気メニューでもあります。よくかんで食べてほしいと思います。
- ・田代小学校「ビタミンAの働きを知ろう」
ビタミンAが不足するとかぜをひきやすくなります。かぜをひきやすい時期なので、できるだけビタミンAを多く含む食材を選びました。考える時に大変だったことは、主食、主菜、副菜、汁物、果物などのバランスを考えるのが大変でした。
- ・柴橋小学校「はしを正しく持って上手に使おう」
グリーンピースやはるさめなど、はしで持ちにくい物を献立の中に入れました。つるつるする春雨もかんばって食べてほしいと思います。

ある日のひとこと No.140

ライチ

先生が「中国のくだもので、皮をむくと、中は白くて甘いよ」と教えてくれました。

茶色いうろこ状の硬い皮は、なかなかむけません。苦労してやっと皮をむき、ニコニコして食べました。いろんな味を知ってほしいと思います。



お月見つきみ

昔、満月の光を浴びて、夜露のついた食べ物を食べると、長生きできると伝えられていました。十五夜は1/6(金)です。

芋煮 いもに

芋煮会の季節です。寒河江市は村山地方で、いつも、しょうゆ味の芋煮を食べていると思いますが、味付けは県内各地で違っています。9月は村山地方の芋煮でしたが、10月は庄内地方の芋煮を計画しています。

もってのほか

しゃきしゃきとした歯ごたえ、香り、ほのかに甘く、ほろ苦い菊の花です。寒河江の特産です。



目によい食べ物があります。

にんじん、ほうしん草、牛乳、たまご、ピーなど、ビタミンAを多く含んでいる食べ物です。



最近では、ブルーベリーが目によいと評判で、アントシアニンという色素が含まれているからです。