

日	ようび	こんだて	(あか)		(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ	
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる				
1	火	むぎごはん ふりかけ ぎゅうにゅう あつやきたまご やさいのふくめに みそしる	かつおぶし のり ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ みそ		にんじん ごぼう たけのこ こんにやく キャベツ こまつな しめじ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも さとう	583 23.2 16.6 417 1.9	たまご たまごは食生活においてとても身近な食品です。形もいろいろ変えることができ、調味料によって洋風にも和風にも中華にもなります。栄養面でも食物繊維や多くの栄養素を含んでいる優秀な食品です。	
2	水	くろごとうパン ぎゅうにゅう おこのみあげ はるさめスープ グレープゼリー	ぎゅうにゅう だいたい ウィナー いか とりにく グレープゼリー	かぼちゃ しょうが もやし こまつな たまねぎ にんじん ぶどう		パン くるみつどう じゃがいも でんぶん あぶら はるさめ さとう	682 26.2 27.4 347 2.1	おこのみあげ おこのみあげは、給食でも人気の献立です。「とてもおいしくていい味してる！」とよく言われます。でも、使っている調味料は、塩とコンショウ、だけです。いろいろな材料そのものの味がおいしくしてくれているのです。	
3	木	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんとさといもそぼろに なつとう にびたし	ぎゅうにゅう とりにく なつとう あぶらあげ	だいこん にんじん たけのこ しいたけ はくさい もやし		こめ むぎ さといも でんぶん ごまあぶら	581 25.8 15.3 314 2.0	納豆 蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた納豆は大豆よりも消化が良く、大豆の栄養もそのまま吸収できます。ごはんと納豆の相性もいいですね。	
4	金	りんごパン ぎゅうにゅう コーヒーシロップ フランゴパッサリーニ (ブラジルのからあげ) グリーンサラダ まめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ だいたい いんげん ベーコン	りんご たまねぎ にんにく レモン パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん		パン コーヒーシロップ でんぶん あぶら ドレッシング じゃがいも	625 25.9 26.5 331 2.3	多文化共生のまちをめざして ~海外の食文化を知ろう~ フラジール料理を みんなで食べよう!	
7	月	きのこあぶらあげのごはん ぎゅうにゅう やきぐりコロッケ そくせきづけ みそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ わかめ みそ	しめじ えりんぎ にんじん きゅうり キャベツ きゅうり はくさい		こめ むぎ さつまいも じゃがいも くり さとう パンこ こむぎこ あぶら ごま	615 18.4 14.8 386 2.4	季節の味 秋はいろいろな食べ物が実りを迎える収穫の季節です。自然のめぐみに感謝していただきましょう。	
8	火	食パン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう ホワイトシチュー パインサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん パセリ パイナップル キャベツ きゅうり		パン チョコレートクリーム ジャガイモ バター こむぎこ あぶら ドレッシング	586 22.3 23.2 327 1.9	牛乳 給食では、飲む牛乳以外に調理でも牛乳をよく使います。不足しがちなカルシウムのに良質な動物性たんぱく質も豊富です。シチューなどでは植物性たんぱく質が豊富な大豆からできる豆乳を合わせてバランスをとる工夫もしています。	
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう やきどうふのちゅうかに きゅうりのちゅうかあえ みかん	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく うずらのたまご きゅうり みかん	にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ きゅうり こかぶ みかん		こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さとう ごま ごまあぶら	594 24.6 16.2 410 1.7	ふるさと給食の日 清水で育った、今が旬でおいしい「早生みかん」です!	
10	木	さつまいもごはん ぎゅうにゅう サケのマヨネーズフライ ツナにんじん なめこじる	ぎゅうにゅう サケ たまご ツナ とうふ みそ	れんこん たまねぎ にんじん なめこ えのきだけ ねぶかねぎ		こめ もちごめ さつまいも ごま パンこ こむぎこ あぶら あぶら	582 24.9 19.5 314 2.2	10月10日は目の愛護デー サケに含まれるアスタキサンチン、にんにくに多く含まれるβ-カロテンは目の健康によいとされる栄養です。	
11	金	はっぼうめん ぎゅうにゅう はるまき みかん	ぶたにく いか ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ しょうが みかん		ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	660 25.5 25.0 305 2.1	きれいに手を洗ったあとは清潔なタオルやはんかちでふきましょ う。	
14	月	スポーツの日							
15	火	スマイルカレーライス ぶどうジュース やさしいサラダ いちごゼリー	まぐろあぶらづけ ひよこまめ ぶどうかじゅう キャベツ きゅうり ホールコーン	たまねぎ にんじん しめじ ぎゅうにゅうは ありません		こめ あぶら じゃがいも ドレッシング さとう	630 13.9 13.8 104 2.2	スマイル給食の日 今日の献立は、文化や思想、アレルギ-などで給食喫食に制限のある子ども、同じ給食を食べてみんながスマイルになれるようにという思いから「スマイル給食」と名づけました。献立の材料には、消費者庁が定める特定原材料28品目とアルコール類が含まれていません。	
16	水	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトいため やさしいスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく とりにく	たまねぎ ホールコーン トマト はくさい にんじん キャベツ ゴールドキウイフルーツ		パン マカロニ こむぎこ バター あぶら	542 22.4 17.7 304 2.4	トマト トマトの旨味成分は、昆布と同じ「グルタミン酸」です。生で食べてもおいしいですが、煮込んで食べるとこのうまみが増し料理全体がおいしくなります。	

日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう くろはんべんのフライ だいずのいそに みそしる	ぎゅうにゅう くろはんべん だいず あぶらあげ ひじき とうふ みそ	にんじん いんげん こんにやく こまつな たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さんおんとう あぶら	641 25.2 19.9 415 2.6	ふるさと給食の日  黒はんぺん
18	金	ロールパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ナポリタン クラムチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウィンナー あさり ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん パセリ	パン こむぎこ でんぶん あぶら スパゲティ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	597 23.8 21.9 311 2.6	朝ごはんを食べよう 朝食をとることで寝ている間に消費したエネルギーや栄養素を補給することができます。エネルギーや栄養不足では脳も体も十分に力を発揮できません。しっかりと食べましょう。
21	月	バターロールパン ぎゅうにゅう やきそば おさかなだんごスープ とうにゅうブラマンジェ	ぎゅうにゅう ぶたにく おさかなだんご とうにゅう	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ えのきだけ はねぎ	パン むしめん あぶら さとう 	638 23.5 28.1 297 2.5	五感で食べよう ただ食べるだけの食事ではなく、よく噛んで食材の味や硬さを感じたり、香りや色彩、季節を感じたり、「五感」を意識して楽しい食事にしたいものです。給食も「五感」で食べてみましょう。
22	火	たきおこわ ぎゅうにゅう ブリのキャベツいりカツ けんちんじる ちいさなたいやき	ぎゅうにゅう ぶり とりにく とうふ あぶらあげ あずき	にんじん たけのこ しめじ しいたけ キャベツ だいごん こまつな こんにやく ごぼう	こめ もちごめ くり さとう パンこ こむぎこ あぶら さといも ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	647 20.6 16.9 370 1.9	食事のあいさつをしましょう 食事のあいさつには「感謝」の気持ちが含まれています。「いただきます」には食べ物となる動植物の命をいただきますという感謝「ごちそうさま」には食事を調べるためにかわった多くの人の感謝の気持ちがこめられています。
23	水	ロールパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	パン さとう ドレッシング さつまいも さとう	509 23.1 17.5 312 1.9	おやつ おやつを買う時には、書いてある原材料名や栄養成分を見てください。エネルギーや脂質、塩分などを確認して肥満や生活習慣病などに注意しながら、時間と量を決めて楽しくおやつを食べることができるといいですね。
24	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ はるさめ	にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ にんじん キャベツ きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま さとう	627 25.4 19.8 418 2.1	豆腐 栄養たっぷりの大豆からできる豆腐、しょうゆ、みそ、納豆などは給食でも大活躍で、和食で使うことが多いですが、豆腐はもともと中国で発明された食品です。マーボー豆腐など中華調理でもおいしく食べることができますね。
25	金	ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ミックスベジタブルソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく やさい	たまねぎ にんじん いんげん ホールコーン えだまめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン あぶら さとう あぶら じゃがいも	540 23.9 19.9 369 2.2	病気を予防しよう 近年、季節に関わらず色々な感染症が流行しています。「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけてしっかりと予防しましょう。 
28	月	あきのピラフ ぎゅうにゅう ミートボール ポトフ りんごゼリー	とりにく ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー りんご	にんじん しめじ えのきだけ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ たまねぎ りんご	こめ むぎ あぶら あぶら さとう パンこ じゃがいも さとう	641 22.1 23.4 267 2.5	ごはん お米を炊いてできるごはんは炭水化物を多く含み、私たちのエネルギー源となる大切な食品です。農家の方がたくさんの手間をかけて大切に育てたお米を感謝しておいしくいただきますね。
29	火	メンチカツバーガー ぎゅうにゅう ミネストローネ キャンディチーズ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげん チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト たまねぎ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	575 22.7 23.2 357 2.5	学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています 
30	水	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きゅうりとつぼづけのあえもの かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし たまご とうふ	うめ きゅうり キャベツ だいごん たまねぎ にんじん	こめ むぎ さとう ごま さとう でんぶん	587 23.7 17.3 535 2.3	食品ロスを減らそう 10/30は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。
31	木	バターロールパン ぎゅうにゅう かぼちゃシチュー コーンサラダ かぼちゃのデザート	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン かぼちゃ	パン こむぎこ バター あぶら ドレッシング さとう 	688 22.8 31.4 358 2.4	※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。※少年写真新聞社のイラストを使用しています。

よくかんで食べると
いいことがいっぱいあるよ



よくかむことの効果 “  ”

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとただ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。	

YouTube で探してみよう!
静岡市 よくかむ

よくかんで
いのちを守ろう

よくかんで
健康になろう!

