

# 10月 給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きがちがうため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	 <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	 <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	 <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	 <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる
		

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



月	火	水	木	金
2 牛乳 食パン ジャム タンドリーチキン マカロニサラダ 白菜シチュー	3 牛乳 キムチごはん から揚げ ポテトサラダ アルファベットスープ さつまいもタルト 【西小 希望献立】	4 牛乳 ごはん 浜坂ちくわのカレー揚げ 根菜サラダ 白菜スープ 【カミカミメニュー】	5 牛乳 まんぷくまめごはん サバのネギ味噌焼き 梅かつお和え もずくのすまし汁 【睡眠の質 向上メニュー】	6 牛乳 ごはん 手作り魚ロック おかか和え 豆腐のみそ汁
9 スポーツの日 ごはん 魚のもみじ焼き きのこ和え かぼちゃとなすのみそ汁 【目の愛護テ-献立】	10 牛乳 ごはん 味噌チキンカツ カラフルサラダ 麩のすまし汁	11 牛乳 ごはん 浜坂ちくわのグラタン 白菜の甘酢和え 大根のみそ汁	12 牛乳 ごはん 鶏ごぼうごはん カマスのフライ ほうれん草のおひたし さつま汁 【はばタン給食】	13 牛乳 さつまいもごはん 焼きカレー ハリハリ漬け いなか汁 【カミカミメニュー】
16 牛乳 みそラーメン 大学いも ひじきサラダ	17 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め 中華風和え物 大根の中華スープ	18 牛乳 ごはん サワラの西京焼き 五目煮豆 かきたま汁 【カミカミメニュー】	19 牛乳 ごはん アカエビのチリソース ゆかり和え なめこ汁 【ふるさとメニュー】	20 牛乳 ごはん 中華風玉子焼き さつまいもサラダ エビボールスープ
23 牛乳 背割りコッペパン チキンフランク (個食ケチャップ) インディアンキャベツ ミネストローネ	24 牛乳 麦ごはん 秋野菜カレー つぼ漬け和え 新温泉町産新興梨	25 牛乳 菜めし イワシのみりん干し 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁 【カミカミメニュー】	26 牛乳 ごはん アカエビのチリソース ゆかり和え なめこ汁 【ふるさとメニュー】	27 牛乳 セルフオムライス (丼ライス・トースト) (個食ケチャップ) ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ 【ハロウィンメニュー】
30 牛乳 三尾産わかめうどん さつまいものかき揚げ 湯葉と小松菜の和え物	31 牛乳 ごはん レモンバジルナゲット 浜坂ちくわのみそサラダ 中華コーンスープ 【カミカミメニュー】	『アカエビ』をいただきます ..... 26日(木)に使用する『アカエビ』を浜坂漁業協同組合の『浜坂機船底びき網漁業協会』さまよりいただきます。 ありがとうございます。		

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費9月分の口座振替は、10月20日(金)です。残高確認をお願いします。

