

令和6年度



新温泉町学校給食センター Tel. 0796-82-1397

バランスのよい食事をしよう

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養を得ています。

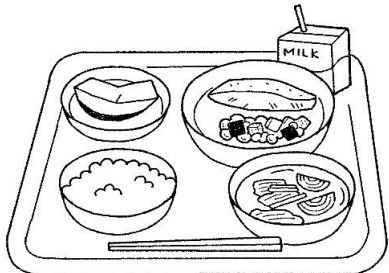
健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事から、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

体の中のおもな働き
五大栄養素



炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
ごはん、パン、めん、いも、砂糖	植物油、ラー油、魚の油、ドレッシング	魚介、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品	カルシウムは乳製品や小魚 ※無機質の種類によってさまざまです。	ビタミンCは野菜や果物 ※ビタミンの種類によってさまざまです。

おもな食品



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

月	火	水	木	金
 1 ごはん 浜城ちくわのマヨネ焼き もやしのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 2 わかめごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ なめこ汁 クレープ 【夢中 希望献立】	牛乳 3 麦ごはん 大学いも 野菜のポン酢がけ マーボー豆腐	牛乳 4 ごはん イワシのしょうが煮 キャベツ梅風味 いなか汁	
7 ハニーレモントースト スペイン風オムレツ 切干大根サラダ ポトフ 【カミカミメニュー】	牛乳 8 黒豆ごはん ホキのもみじ焼き ほうれん草とハムの和え物 豆腐のみそ汁 【目の愛護デー献立】	牛乳 9 ごはん 鶏とさつまいもの甘酢あん 大根ともやしのナムル 青菜のスープ	牛乳 10 ごはん サバの竜田揚げ れんこんの和え物 豆乳担々スープ 【カミカミメニュー】	
14 スポーツの日 	牛乳 15 きつねうどん 豆腐ナゲット 小松菜とちくわの和え物	牛乳 16 ごはん サワラの西京焼き ほうれん草のおひたし 根菜のカレー煮	牛乳 17 ごはん 新興梨 焼き栗コロケ ブロッコリーサラダ かぼちゃとなすのみそ汁 【温小 希望献立】	牛乳 18 ごはん 洋風玉子焼き ビーンズサラダ ブラウンシチュー
21 ハ宝めん 蒸ししゅうまい フルーツ杏仁	牛乳 22 ごはん アカエビの香り揚げ 生わかめの酢の物 さつまい汁 【ふるさとメニュー】	牛乳 23 ごはん チキンのトマトソース かぼちゃのおやすみサラダ ジュリエンヌスープ 【睡眠の質 向上メニュー】	牛乳 24 ごはん トビウオのフライ おかか和え 根菜のみそ汁	牛乳 25 きのこ豆のカレー (麦ごはん) もやしサラダ りんご 【カミカミメニュー】
28 セルフバーガー パンズパン 手作りハンバーグ チーズサラダ 秋野菜のミネストローネ	牛乳 29 ごはん かりんとうカレイ 黒豆サラダ じゃぶ 【はぼたん給食】	牛乳 30 ごはん 豚肉ときのこのオイスター炒め 春雨の中華サラダ 五目スープ	牛乳 31 ごはん 鮭の香草パン粉焼き ひじきサラダ パンプキンポタージュ 【ハロウィンメニュー】	 HALLOWEEN

(※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21日(月)です。前日までに残高確認をお願いします。