

	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー(kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食(よる)	おやつ
3月	とうじつきしゅ 当日帰舎	シーフードピラフ わかめスープ ツナカレーコロッケ ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ ぎゅうにゅう	小 630 中・高 749	いか えび あさり わかめ なた まぐろ	こめ おおむぎ あぶら ごま マッシュポテト こむぎ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん コーン いんげん エリンギ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん レモン さくらんぼ	やきにくどんぶり みそしる ごもくきんぴら かわりおひたし オレンジ	アルフォート おととと
4火	ごはん みそしる おにしめ おかかあえ のりのつくだに みかん ヤクルト	まつたけごはん ごもくしる きびなごかりかりフライ ブロッコリーぞえ オレンジ ぎゅうにゅう	小 600 中・高 758	かまぼこ あぶらあげ とりく あぶらあげ きびなごかりかりフライ	こめ もちこめ さとう かたくりこ あぶら マヨレ	まつたけ エリンギ にんじん えだまめ だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう ブロッコリー オレンジ	ごはん みそしる かふうたまごやき ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ なし	クリームコロン じゃがピー
5水	ごはん みそしる はくさいのごもくに ポイルかまぼこ あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん / ふりかけ きのこスープ わふうポークソテー ポテトサラダ ポイルキャベツ バナナ ギゅうにゅう	小 639 中・高 746	とうふ ぶたにく	こめ おおむぎ / ふりかけ ごま ごまあぶら マッシュポテト マヨレ	しいたけ えのきだけ ぶなしめじ いら きゅうり コーン にんじん いんげん キャベツ にんじん バナナ	ごはん いものこじる さばのてりやき おにしめ ブロッコリー・トマトぞえ みかん	げんじパイ ほしたべよ
6木	ごはん みそしる わかたけしのだに ハムとキャベツのソテー ふりかけ キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん すましじる とうふチャンプルー かにふうみサラダ パイナップル ぎゅうにゅう	小 632 中・高 738	わかめ ぶたにく とうふ みそ かにふうみかまぼこ	こめ おおむぎ やきふ ビーフン ごまあぶら さとう マヨレ	ねぎ にんじん たまねぎ もやし いら キャベツ レタス きゅうり トマト コーン パイナップル	ごはん みそしる とんかつ かいそうサラダ ポイルキャベツ バナナ	こざかなせんべい カントリーマアム
7金	ごはん みそしる やきざかな ちゅうかふうおひたし ふりかけ ぶどう ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・マーガリン) ミネストローネ ごもくやさいにくだんご ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	小 625 中・高 764	ベーコン ひよこまめ ごもくやさいにくだんご	しよくパン マーガリン マカロニ	いちごジャム たまねぎ キャベツ トマト キャベツ にんじん オレンジ	 きのこ き せい び 日	
11火	とうじつきしゅ 当日帰舎	むぎごはん のっぺいじる さけのからあげ・やさいあんかけ シルバーサラダ たくあんづけ オレンジ ギゅうにゅう	小 657 中・高 785	あぶらあげ みそ さけ ロースハム	こめ おおむぎ さといも こんにやく かたくりこ かたくりこ あぶら さとう はるさめ しらたき マヨレ	だいこん にんじん たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン きゅうり コーン みかん だいこん(たくあんづけ) オレンジ	あくまのごはん みそしる ぎせいとうふ あげシューマイ ポイルキャベツ バナナ	ミニクリームパン えびせんべい
12水	ごはん みそしる にくだんごやさいのもの おひたし のりのつくだに ぶどう ヤクルト	とりそぼろごはん みそしる うのはなひじきコロッケ しらすあえ ようなし ぎゅうにゅう	小 604 中・高 733	とりく たまご わかめ みそ うのはなひじきコロッケ しらす	こめ おおむぎ さとう あぶら やきふ あぶら	えだまめ たまねぎ ほうれんそう もやし ようなし	ごはん ジュリアンスープ たらフライ・タルタルソース さっぱりサラダ ブロッコリーぞえ レモン・チェリー	きゃべつたろう ジョア
13木	ごはん みそしる いりとうふ なめだけあえ あじつけのり みかん ヤクルト	むぎごはん みそしる ポークソテー・メキシカン ほたてのクリームサラダ ブロッコリーぞえ オレンジ ギゅうにゅう	小 607 中・高 723	とうふ みそ ぶたにく ほたて ホイップクリーム	こめ おおむぎ あぶら さとう マヨレ	えのきだけ にんじん たまねぎ コーン ピーマン トマト ほうれんそう だいこん ブロッコリー オレンジ	ごはん みそしる よしのに カラフルハムサラダ プリン	おにぎりせんべい バームロール
14金	ごはん みそしる こもちししゃもやき ごもくひじきに ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	わかめうどん とりのあまみそやき おひたし ピーチゼリー ぎゅうにゅう	小 611 中・高 733	わかめ とりく みそ	うどん こむぎ コーンスターチ あぶら さとう	はねぎ ほうれんそう はくさい	 きのこ き せい び 日	

## 間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事不足する栄養などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしいも、おにぎりなどです。



### 間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!

## 自分にぴったりの間食は?

### 夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



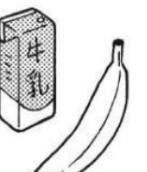
### 塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



### スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



	朝食（あさ）	昼食（ひる）	エネルギー (kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食（よる）	おやつ
17月	当日帰舎	むぎごはん / ふりかけ みそしる たらのオイスターソースいため スパゲティーサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	小 641 中・高 762	あぶらあげ みそ たら	こめ おおむぎ かたくり あぶら さとう ごまあぶら スパゲッティ マヨドレ	だいこん にんじん しいたけ しめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん きゅうり にんじん コーン グレープフルーツ	ハヤシライス ハムとキャベツの しょうゆごまネーズ フルーツヨーグルト	コーンポタージュ スナック ムーンライトミニ
18火	ごはん みそしる なっとう ウィンナーいりやさしいため あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん むらくもじる はるまき にくじゃが ブロッコリーぞえ なし ぎゅうにゅう	小 646 中・高 742	とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん こまつな にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー なし	ごはん とんじる さけのみそマヨネーズやき さつまいものてんぷら ゆかりあえ ぶどう	あげいちばん ハーベスト
19水	ごはん みそしる ひじきいりあつきたまご かわりきりほしに ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる にくみそおでん ごぼうサラダ かき ぎゅうにゅう	小 603 中・高 726	わかめ あぶらあげ みそ ちくわ とろふ こんぶ とりにく みそ	こめ おおむぎ こんにやく さとう マヨドレ	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな かき	いろどりごはん みそしる とうふコロッケ ごまあえ りんご ヨーグルト	ポテコ ココナッツサブレ
20木	ごはん みそしる いわしのレモンに さんしょくあえ きゅうりづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん / ふりかけ みそしる とりのすぶたふう マカロニサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	小 664 中・高 790	みそ とりにく	こめ おおむぎ / ふりかけ かたくり あぶら さとう マカロニ マヨドレ	はくさい にんじん にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン しいたけ バイン きゅうり にんじん コーン オレンジ	ごはん ひつつみじる さばのちょうせんやき かみかみうみのさちあえ ブロッコリーぞえ レモン・チェリー	ハッピーターン ブチブッセ
21金	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため ふりかけ かき ヤクルト	コッペパン (いちごジャム) ビーフシチュー プレーンオムレツ ブロッコリーぞえ レモン・チェリーぞえ ぎゅうにゅう	小 663 中・高 815	コッペパン ぎゅうにく プレーンオムレツ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも ぎゅうにゅう	いちごジャム にんじん たまねぎ ブロッコリー レモン さくらんぼ	き せい び 帰 省 日	
24月	当日帰舎	★毎月19日は食育の日★ 【食育の日メニュー】 秋の味覚を楽しもう！ 食から秋を感じよう！					ごもくチャーハン とうふとわかめのスープ ツナ入りあつきたまご ポイルキャベツ ミルクプリン	ヘビースター チョココ
25火	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ ふりかけ みかん ヤクルト	スパゲティーミートソース パイザンヌスープ コールスロー オレンジ ぎゅうにゅう	小 638 中・高 761	ぶたにく スキムミルク チーズ ベーコン ロースハム ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン オレンジ	ごはん ようふうすいとん さけフライ ひじきのサラダ ブロッコリー・チェリーぞえ	たべっこどうぶつ チーズおかき
26水	ごはん みそしる さといもとがんものふくめに いそべあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	ごはん みそしる あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし みかん ぎゅうにゅう	小 605 中・高 742	みそ ぶたにく なまあげ こおりどうふ みそ ロースハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくり ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう はくさい みかん	ごはん たまごいりやさしいスープ タッカルビふういため ハムとれんこんのサラダ オレンジ	プリン まがりせんべい
27木	ごはん みそしる あつきたまご ごもくきんぴら ふりかけ パイナップル ヤクルト	ごもくたきごみごはん すましじる さけのたつたあげ かぼちゃのふくめに おかかあえ チェリーぞえ ぎゅうにゅう	小 616 中・高 767	とりにく あぶらあげ とうふ さけ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ おおむぎ さとう やきふ かたくり あぶら さとう ちゅうざらとう	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ グリンピース ねぎ しょうが かぼちゃ ほうれんそう もやし さくらんぼ	ごはん みそしる ぶたキムチどうふ シルバーサラダ みかん	おさつスナック おやつカルパス
28金	ごはん みそしる さばのみそに やさしいため のりのつくだに りんご ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまごサラダ) あさりとえのきだけのスープ だいこんときゅうりのサラダ ハロウィンプリン ぎゅうにゅう	小 603 中・高 707	たまご あさり ロースハム だいず ぎゅうにゅう	しょうパン マヨネーズ ごま ぎゅうにゅう	パセリ いちごジャム たまねぎ えのきたけ あおしそ だいこん きゅうり にんじん かいわれな かぼちゃプリン	き せい び 帰 省 日	
31月	とうじつきしゅ 当日帰舎	むぎごはん みそしる ぎせいどうふ あげキョーザ ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	小 641 中・高 822	みそ とうふ えび たまご ぎょうざ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくり あぶら ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たけのこ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ りんご	ごはん パンブキンスープ にこみハンバーグ コールスロー ブロッコリーぞえ ミステリアスプリン	(舎)ハロウィン かぼちゃ クリームもち ばりんこ



しょく い く  
**食育だより**



「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのよい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

10月10日は **目の愛護デー**です

緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。