



10月よていにこんだてひょう



目標： じょうぶな体をつくろう

平鹿学校給食センター 令和6年

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの塩焼き すきこんぶの炒め煮 さつま汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグきのこあんかけ ごまあえ じゃがいものみそ汁	けんちんうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ハムチーズフライソースがけ おひたし はちみつレモンゼリー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの三平煮 肉じゃが キャベツのみそ汁
7	8	9	10	11
セルフ豚丼 ぎゅうにゅう 牛乳 野菜のかわりづけ だいこん 大根のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレーのからあげおろしソースがけ いそかあえ しめじのみそ汁 鉄カルウエハース	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 玉子の肉みそがけ きぼ 切り干し大根の炒め煮 八杯豆腐汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 シーフードカレー コールスローサラダ ふくじんづけ	まるパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハーブチキン ブロッコリーのソテー オニオンスープ レーズンクリーム
14	15	16	17	18
スポーツの日	秋休み あきやす 		野菜たっぷりみそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 青じそ入りつくね ナムル	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお 赤魚のみりんしょうゆ焼き ちくぜん煮 小松菜のみそ汁 ひとりんごゼリー
21	22	23	24	25
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のりんごソース マカロニサラダ きのこのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ホイコーロー 中華スープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー フルーツカクテル ふくじんづけ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しのだに 信田煮 ごもく 五目きんぴら はくさい 白菜のみそ汁 パックのり佃煮	米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトとツナのチーズ焼き カラフルサラダ かぶのスープ
28	29	30	31	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさしい 野菜入り厚焼き玉子 ぶたキムチ炒め ほうれん草のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの塩焼き だいこん 大根のうま煮 ★いものこ汁	セルフひき肉のあんかけ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 おかかあえ ワンタンスープ ヨーグルト	山菜うどん ぎゅうにゅう 牛乳 焼き栗コロッケ ごぼうサラダ	見た目の色じゃないよ わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。

暑さもやわらぎ、気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。秋は、食欲や活動量が増し、心身ともに成長する時期でもあります。「食べること」はわたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。いろいろな食品を組み合わせる食べ方をするといいですね。

コンビニで選ぶ 食事のポイント



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

10月の一平均栄養摂取量				
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	646	21.1~32.5g	26.0
中学校	830	808	27.0~41.5g	31.7

給食費は
10月25日(金)が
納期限(引落日)で

パソコン・スマホで献立チェック
給食の写真も載っています。



「こんにちは！平鹿」または
スマホからのアクセスは
こちらから！

