



10がっこんだてひょう



日	曜日	こ ん だ て め い		た べ も の の は た ら き			エネルギー (キロカロリー)		たんぱく質 (グラム)		脂質 (グラム)		塩分 (グラム)		アレルギー表示 おしらせ
				(赤)	(黄)	(緑)	小	中	小	中	小	中	小	中	
				ちやにくや ほねをつくる	ねつやちからの もとなる	体のちようしを ととのえる									
1	水	 	せんべいじる さばのみそに いりどり	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく さばのみそに	ごはん さとう おつゆせんべい あぶら マロン	こんにゃく いんげん キャベツ ごぼう しいたけ だけのこ にんじん ながねぎ れんこん	694	820	27.5	30.8	24.8	25.8	2.3	2.5	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: さば 大豆 副: 小麦 鶏 大豆
2	木	 	かぶのシチュー チキンピカタ レモンパスタサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく ハム ベーコン チキンピカタ	クロワッサン レモンクリームパスタ じゃがいも マーガリン マヨネーズ シチュールウ	こかぶ かぶのは たまねぎ とうもろこし にんじん ブロッコリー	679	742	26.6	29.0	24.2	28.8	2.3	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 副: 卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パ: 乳 小麦 大豆
3	金	 	【6日は十五夜】ほしのすましじる かぼちゃサラダ うさぎハンバーグ じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ わかめ うさぎハンバーグ	ごはん ほしのふ じゅうごやゼリー	かぼちゃサラダ ながねぎ えのきだけ	608	775	20.4	25.6	17.2	20.5	1.5	1.9	汁: 小麦 さば 大豆 主: 鶏 豚 大豆 副: 卵 乳 小麦 大豆 デ: ー
6	月	 	マーボー豆腐 はるまき かぶのサラダ	ぎゅうにゅう だいず とうふ とりにく ひじき にくはるまき	ごはん でんぶん ごまあぶら あぶら はるまきのかわ ケツメイドレッシング	こかぶ かぶのは こんにゃく きゅうり だけのこ にんじん ながねぎ しいたけ	682	879	23.7	28.8	24.8	28.8	1.7	2.4	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 豚 大豆 副: 小麦 大豆 りんご
7	火	 	ポークカレー ふくじんづけ フルーチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン カレールウ ぶどうゼリー フルーチェ	グリーンピース たまねぎ にんじん ふくじんづけ りんご	671	832	23.3	27.3	20.0	22.6	1.9	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナナ りんご 漬: 小麦 大豆 デ: 乳 りんご
8	水	 	ケツメイうどん汁 こかぶのそぼろに いかてんぷら パックしょうゆ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく いかてんぷら	ごはん カワラケツメイうどん さとう あぶら	こかぶ かぶのは にんじん ながねぎ さんさい しいたけ	699	841	24.0	27.5	24.6	26.0	1.6	1.9	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: 卵 小麦 いか 大豆 し: 小麦 大豆 副: 小麦 豚 大豆
9	木	 	かぶのポトフ やきぐりコロッケ パイザンヌサラダ	ぎゅうにゅう ハム たまご ウインナー	コッペパン じゃがいも あぶら ドレッシング やきぐりコロッケ	こかぶ かぶのは たまねぎ にんじん ブロッコリー	605	730	20.4	23.2	21.6	23.5	2.3	2.5	汁: 鶏 豚 主: 小麦 大豆 副: 卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 りんご パ: 小麦
10	金	 	【目の愛護デー】いもとわかめのみそしる にくいりしのだ てっこつサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ひじき とうふ あぶらあげ ちりめん チーズ わかめ にくいりしのだ	ごはん じゃがいも ごまあぶら ブルーベリーゼリー	こまつな にんじん きりぼしだいこん パプリカ	640	769	24.9	28.6	18.6	19.7	2.4	2.6	汁: 大豆 主: 小麦 鶏 豚 大豆 副: 乳 小麦 大豆 ごま デ: ー
14	火	 	かぶのスープ チキンカツ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン チキンカツ	ごはん あぶら ごまドレッシング	こかぶ かぶのは きゅうり ごぼう にんじん とうもろこし えのきだけ	641	/	23.8	/	23.6	/	2.2	/	汁: 鶏 豚 大豆 主: 小麦 鶏 大豆 りんご 副: 卵 小麦 大豆 ごま
15	水	 	【秋の味覚】さつまじる さんまみそれに れんこんサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ハム ひじき さんまみそれに	ごはん さつまいも ごまあぶら	こんにゃく キャベツ きゅうり ごぼう こまつな だいこん にんじん ながねぎ れんこん	637	775	23.7	27.1	21.7	23.3	2.3	2.6	汁: 豚 大豆 ごま 主: 小麦 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 りんご ごま
16	木	 	【インド】コーンスープ パオバジ いんげんのサブジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ナン じゃがいも あぶら マーガリン カレールウ シチュールウ	こかぶ かぶのは トマト いんげん カリフラワー たまねぎ とうもろこし にんじん グリンピース	605	731	23.5	29.7	24.4	26.3	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 小麦 鶏 豚 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 パ: 小麦
17	金	 	ハヤシライス こかぶサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ぶたにく チーズ	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン こかぶドレッシング ハヤシライスルウ	こかぶ かぶのは こんにゃく いんげん きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム	663	823	24.5	28.2	23.1	26.1	2.3	2.7	汁: 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 パナナ りんご 副: 乳 鶏 りんご
20	月	 	こかぶのみそしる マヨぼんいため シューマイ (小1、中2) パックしょうゆ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく シューマイ	ごはん マヨネーズ	こかぶ かぶのは キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン えのきだけ	613	823	24.6	32.1	19.9	25.3	2.2	2.5	汁: 大豆 主: 卵 小麦 鶏 豚 大豆 し: 小麦 大豆 副: 卵 小麦 豚 大豆
21	火	 	【かんこく】キムチクッパ カルビふうメンチカツ ナムル	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく カルビふうメンチカツ	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	こまつな にんじん ながねぎ キムチ もやし はくさい ビビンバ きくらげ ぶなしめじ	666	800	22.8	26.8	23.6	28.7	2.3	2.5	汁: 卵 小麦 鶏 豚 大豆 りんご ごま 主: 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 りんご ごま 副: 小麦 えび 大豆 ごま
22	水	 	みそけんちんじる にくだんご (小1、中2) かぶのツナサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ツナ とりにく にくだんご	ごはん ごまあぶら ごま マヨネーズ	こかぶ かぶのは ぶき こんにゃく ごぼう だいこん とうもろこし にんじん わらび しいたけ	602	820	21.7	37.5	22.4	25.4	1.9	2.2	汁: 鶏 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 大豆 ごま 副: 卵 小麦 大豆 ごま
23	木	 	【イタリヤ】ナポリタン ハンバーグ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ハンバーグ	フォカッチャ ナポリタン あぶら ポテトサラダ	たまねぎ とうもろこし にんじん ビーマン マッシュルーム	698	817	25.2	27.8	25.8	28.0	2.3	2.5	汁: 卵 乳 小麦 えび 鶏 豚 牛 大豆 もも りんご 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 りんご 副: 卵 乳 小麦 さけ 大豆 りんご パ: 小麦
24	金	 	エッグカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらのたまご ヨーグルト	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン カレールウ ゼリー	グリーンピース たまねぎ にんじん ふくじんづけ パイン もも りんご	690	890	21.3	25.8	22.5	26.0	2.1	2.4	汁: 卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナナ りんご 漬: 小麦 大豆 デ: 乳 大豆 もも りんご
27	月	 	【秋の味覚】とんじる さけフライ さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ やきとうふ ぶたにく さけフライ	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら ごまあぶら	こんにゃく キャベツ ごぼう にんじん ながねぎ	691	810	26.2	28.4	23.1	25.3	1.9	2.2	汁: 豚 大豆 ごま 主: 乳 小麦 さけ 大豆 副: 卵 乳 小麦 大豆
28	火	 	わかめスープ めだまやき ガパオ ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ だいず とうふ とりにく ぶたにく めだまやき ヨーグルト	ごはん あぶら	だけのこ にんじん ながねぎ ビーマン もやし えのきだけ	632	776	31.2	35.9	18.5	21.2	2.4	2.7	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 乳 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま デ: 乳
29	水	 	カレーうどんじる ちくわのいそべあげ かぶのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ なんと ぶたにく ひじき ちくわのいそべあげ	ごはん カワラケツメイうどん あぶら カレールウ	こかぶ かぶのは にんじん ながねぎ れんこん ぶなしめじ	670	799	21.3	23.4	21.2	23.1	2.4	2.7	汁: 乳 小麦 さば 鶏 豚 大豆 パナナ りんご 主: 小麦 大豆 副: 小麦 大豆
30	木	 	【あしたはハロウィン】かぼちゃシチュー オムレツ コールスローサラダ かぼちゃパパロア	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく オムレツ	食パン シチュールウ じゃがいも マーガリン ドレッシング かぼちゃパパロア	グリーンピース たまねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	616	755	25.0	30.3	21.3	23.6	2.3	2.7	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 副: 卵 大豆 パ: 乳 小麦 デ: 大豆
31	金	 	はちはい豆腐 いわしのしょうがに にくかぶ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく いわしのしょうがに	ごはん でんぶん さとう あぶら	こかぶ かぶのは こんにゃく グリンピース たまねぎ にんじん しいたけ	619	765	25.7	29.9	21.8	24.6	2.1	2.4	汁: 小麦 さば 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 牛 大豆 りんご

*材料の都合で献立が変更になることもあります。**太文字**は野辺地産の予定です。
*アレルギー表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

★裏面に「給食だより」があります。

10月 給食だより

9月のイベントを紹介します♪

★葉つきこかぶの種まき

9月5日（金）野辺地小・若葉小の3年生を対象に、野辺地葉つきこかぶの播種体験が行われました。JAゆうき青森の皆さんに種植えのやり方をお聞きし、児童もチャレンジ！今回は「玉里（たまさと）」という赤い種でした。こかぶを育てる時には「虫取りや草取り、朝と夕方の観察が大事」とお話をいただきました。どんなこかぶになるか、楽しみです！



★野辺地中学校 食育出前授業（1・2年）

野辺地中学校で食育出前授業を行いました。

- ・8月29日（金）中学1年生「食べると体に何が起きるんだろう～？」

食べ物が体に入ったあとの消化の流れや、栄養不足によって起きる体の不調、おすすめの朝食についてお話ししました。

- ・9月5日（金）中学2年生「スポーツと栄養」

パフォーマンスを高めるエネルギー管理や、試合前・中・後の食事、栄養バランスの良い食事例や水分補給の大切さについてお話ししました。



学校給食の献立は1食の望ましい食事の見本



今日からはじめる3つのアクション

- 1週間食事記録をつける
- 試合前・後の食事を見直す
- 水分摂取量を増やす

★野辺地小学校 バイキング給食

9月17日（水）野辺地小学校5年生を対象に、バイキング給食を行いました。

栄養バランスの良い食事やバイキングのマナーについてお話を聞いたあと、児童は自分が食べられる量を調節しながら「赤・黄・緑」の食べ物のグループからまんべんなく料理を取っていました。

次は10月14日（火）若葉小学校5年生のバイキング給食があります。お楽しみに～！



特に人気のメニューは
焼きそば・唐揚げ
きなこの揚げパン
ミニトマトでした🌟



★公式Instagramがスタート

毎日の給食や学校給食に関する情報を発信する「野辺地町学校給食共同調理場」公式Instagramが10月1日（水）から始まります。右にある二次元コードを読み取っていただくか、Instagramのなかで「野辺地町学校給食共同調理場【公式】」と検索していただくと、アカウントが登場します。

給食の写真と一緒に、その日の献立のポイントも掲載いたしますので、ぜひご覧いただき、ご家庭で食育の話題の1つにしていだけましたら幸いです。



NOHEJI_KYUSHOKU