



# 10月給食だより

令和5年9月29日  
高岡市立博労小学校

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と、暑さがやわらぐ秋は、いろいろなことに取り組むうえでよい季節です。また、実りの秋、食欲の秋でもあり、おいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。食べすぎには気を付けつつ、朝・昼・夕の食事や、間食（おやつ）で、秋の味覚を取り入れて楽しみましょう。

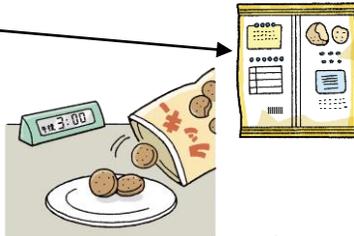


## 間食（おやつ）のとり方を考えよう

間食は、空腹を満たすためだけではなく、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や、水分を補給する役割があります。食事を十分にとれていれば、間食はあまり必要がありませんが、心がほっとする楽しみな時間でもあります。

不足しがちな栄養素（カルシウム等）がとれるように内容を考え、食事に影響が出ないように、時間と量を決めてとることが大切です。

市販のお菓子を選ぶときは、原材料名や栄養成分表示を見ると、含まれているものや栄養量が分かります。



### 自分にぴったりの食べ方は？

★夕食時間が早い人は…

間食の量は少なめにします。たくさん食べると夕食のときにおなかがすかず、おいしく食べることができません。

★習いごと等で夕食が遅い人は…

出かける前におにぎりや、スープ等を軽くとりとよいです。帰ってから食べすぎるのを防ぎます。

★スポーツをしている人は…

主食のごはんをしっかり食べます。間食は、3食で不足しやすい乳製品や果物がおすすです。

### 間食のポイント

- ① 時間と量を決めて食べましょう
- ② 不足しやすい栄養素（カルシウム等）を補いましょう
- ③ 食品表示を見て、脂質・糖質・塩分のとりすぎを防ぎましょう

スナック菓子や口当たりのよいジュース類を多くとっていませんか。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、糖分、塩分のとりすぎになり、生活習慣病の原因となる恐れがあります。

果物や乳製品、おにぎり等はおすすの間食です。



## 給食レシピ

### 紹介 「にんじんしりしり」(10/26の献立より)

<材料(4人分)>

- |              |        |       |        |
|--------------|--------|-------|--------|
| ・にんじん        | 1本     | ・醤油   | 小さじ1/2 |
| ・小松菜         | 1/2把   | ・塩    | ひとつまみ  |
| ・コーン         | 50g    | ・こしょう | 少々     |
| ・まぐろフレーク(水煮) | 50g    |       |        |
| ・サラダ油        | 小さじ1/2 |       |        |

<作り方>

- ① にんじんは長さ4cm、幅5mmの千切りにする。小松菜は2~3cmに切り、さっとゆでる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、水気をきったまぐろフレーク、にんじん、小松菜、コーンの順に入れて炒める。
- ③ にんじんがやわらかくなったら、しょうゆ、塩、こしょうで味付けをして、できあがり。

# 10月 よていこんだてひょう



高岡市立博労小学校

今月の給食目標：すききらいしないで食べよう

日	主食 ぎゅうにゅう 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (体をつくるもとになる)	黄の食品 (エネルギーのもとになる)	緑の食品 (体の調子を整えるもとになる)	エネルギー たんぱく質 脂質
2日 (月)	高岡コロッケ献立 1/2コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	なっばコロッケ▲ かぶのゆずサラダ ソフトめんのミートソースかけ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく	パン▲ コロッケ▲ さとう ソフトめん サラダ油 でんぶん	きゅうり かぶ にんじん しょうが ゆず たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	689kcal 23.5g 22.5g
3日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さばのとうぼんじゃんやき チンゲンサイのいためもの あつあげとやさいののもの	ぎゅうにゅう▲ さば ベーコン あつあげ こんぶ	ごはん ごま油 サラダ油 さとう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ チンゲンサイ だいこん にんじん ほししいたけ いんげん たけのこ	651kcal 28.0g 23.4g
4日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	いかのかりんあげ◆ こまつなのオイスターソースいため みそけんちんじる てづくりふりかけ■◆	ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりにく とうふ ちりめんじゃこ さくらえび◆ みそ	ごはん しょうしんこ でんぶん 油 サラダ油 さとちいも ごま■ さとう	こまつな キャベツ しめじ あかピーマン にんじん ごぼう ねぎ	676kcal 31.1g 22.4g
5日 (木)	まんようこんだて 万葉献立 あかまいごはん ぎゅうにゅう▲	ふくらぎのしょうがやき おひたし かたかごに りんご	ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ とりにく あつあげ	あかまいごはん さとちいも さとう でんぶん	しょうが ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん いんげん りんご	646kcal 27.1g 20.3g
6日 (金)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	コーンエッグ● フルーツあえ あきのミネストローネ ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● ベーコン いんげんまめ ヨーグルト▲	パン▲ さつまいも じゃがいも オリーブ油	コーン りんご パイナップル みかん もも レーズン パナナ たまねぎ マッシュルーム トマト いんげん	661kcal 25.0g 19.2g
11日 (水)	ごはん (すくなめ) ぎゅうにゅう▲	ぶたにくとだいずのみそがらめ やさいのしそあえ ごもくラーメン ほしブルー	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ぶたレバー だいず みそ	ごはん しょうしんこ でんぶん 油 さとう サラダ油 ほしちゅうかめん	しょうが キャベツ きゅうり メンマ にんじん たまねぎ ねぎ ほしブルー	725kcal 26.0g 21.9g
12日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	あかうおのたつたあげ きりぼしだいこんのいために はくさいなべ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう▲ あかう とりにく やきとうふ	ごはん しょうしんこ でんぶん 油 サラダ油 さとう	しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな はくさい だいこん ねぎ りんご	655kcal 27.1g 19.0g
13日 (金)	セルフサンド▲ (しよくパン▲) ぎゅうにゅう▲	(キーマカレー▲) やさいサラダ たまごととうもろこしのスープ● スライスチーズ▲	ぎゅうにゅう▲ いんげんまめ ぶたにく たまご● チーズ▲	パン▲ サラダ油 さとう でんぶん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ	604kcal 27.3g 24.8g
16日 (月)	コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	ガーリックチキン カラフルサラダ パンプキンスープ▲ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう▲ とりにく だっしふんにゅう▲	パン▲ しょうしんこ でんぶん 油 じゃがいも こむぎこ バター▲ ゼリー	ブロッコリー あかピーマン コーン かぼちゃ たまねぎ パセリ	674kcal 28.6g 21.4g
17日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ししやものフライ はりはりあえ■ すきやきに オレンジ	ぎゅうにゅう▲ ししやも ぎゅうにく やきとうふ	ごはん パンこ 油 さとう ごま■ じゃがいも ふ	キャベツ こまつな きりぼしだいこん にんじん はくさい ねぎ オレンジ	662kcal 23.0g 20.5g
18日 (水)	たかおかしよくいこんだて 高岡食19并献立 高岡元氣ピピンパどん■ (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(かんこくふうやきにく、ナムル■) わかめスープ◇ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう▲ ぎゅうにく みそ わかめ◇	ごはん サラダ油 さとう ごま■ ごま油 プリン	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ だいこん ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ	626kcal 20.1g 19.9g
19日 (木)	きのこハヤシライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう▲	(きのこハヤシライスのルー) たまごのベーコンまき●▲ ひじきサラダ◇■	ぎゅうにゅう▲ ぎゅうにく ひじき◇ たまごのベーコンまき●▲	むぎごはん サラダ油 じゃがいも さとう ごま■	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン	649kcal 23.0g 21.7g
20日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ハンバーグのきのこあんかけ キャベツのこんぶづけ たまねぎのみそじる あじつけこざかな	ぎゅうにゅう▲ ハンバーグ こんぶ あぶらあげ みそ いわし	ごはん でんぶん さとう ふ	まいたけ しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	619kcal 28.8g 18.0g
23日 (月)	あげパン▲ ぎゅうにゅう▲	あらびきウインナー ブロッコリーサラダ たまごスープ●◇	ぎゅうにゅう▲ きなこ だっしふんにゅう▲ ウインナー たまご● とうふ わかめ◇	パン▲ 油 さとう サラダ油 でんぶん	きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ	600kcal 25.5g 32.7g
24日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	あげだしとうふのごまだれかけ■ かぶのいろとり ぶたじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう▲ とうふ ぶたにく みそ	ごはん 油 さとう ごま■ でんぶん さつまいも ゼリー	きゅうり かぶ にんじん だいこん ねぎ	632kcal 18.6g 17.0g
25日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	かわりミートローフ● ポイルやさい キャベツのもちもちスープ	ぎゅうにゅう▲ おから だいず ぶたにく たまご● ベーコン	ごはん パンこ さとう さつまいも しらたまだんご	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ	646kcal 21.1g 16.7g
26日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さけのマヨネーズやき● にんじんしりしり もずくのみそじる◇ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう▲ さけ まぐる もずく◇ あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ● サラダ油 ゼリー	にんじん こまつな コーン だいこん	649kcal 29.2g 18.5g
27日 (金)	こめこいりパン▲ ぎゅうにゅう▲	しろみさかなのフライ コーンポテト ビーフンスープ みかん	ぎゅうにゅう▲ ホキ ぶたにく	パン▲ パンこ 油 じゃがいも ビーフン	コーン ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ みかん	661kcal 27.0g 20.1g
30日 (月)	ハロウィン献立 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	ぶたにくのパーベキューソース さつまいものパインに ハロウィンおぼけスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ベーコン	パン▲ さとう でんぶん さつまいも ワニタン プリン	しょうが りんご パイナップル レーズン はくさい にんじん きくらげ ねぎ	656kcal 27.6g 21.3g
31日 (火)	きょうどしよくいこんだて 郷土食献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	げんげのからあげ ほうれんそうのごまみそ■ さとちいものそぼろに メロンゼリー	ぎゅうにゅう▲ げんげ みそ とりにく	ごはん あぶら ごま■ さとう さとちいも でんぶん ゼリー	キャベツ ほうれんそう しめじ しょうが たまねぎ にんじん いんげん	643kcal 20.5g 17.4g

☆都合により献立を変更する場合があります。

☆食物アレルギーの対応について、次の食品が含まれる場合、献立名の横に次のような印を付けましたので、参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく … ◇