

10月

# 給食だより

令和6年10月 芦ヶ崎小学校



ご家庭でお子さん  
と一緒に読みく  
ださい！

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。秋は過ごしやすく、何事にも挑戦しやすい季節ですね。たくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋の味覚を味わいましょう。



## バランスよく食べましょう



### 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」「おもに体をつくるもとになる食品」「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

**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

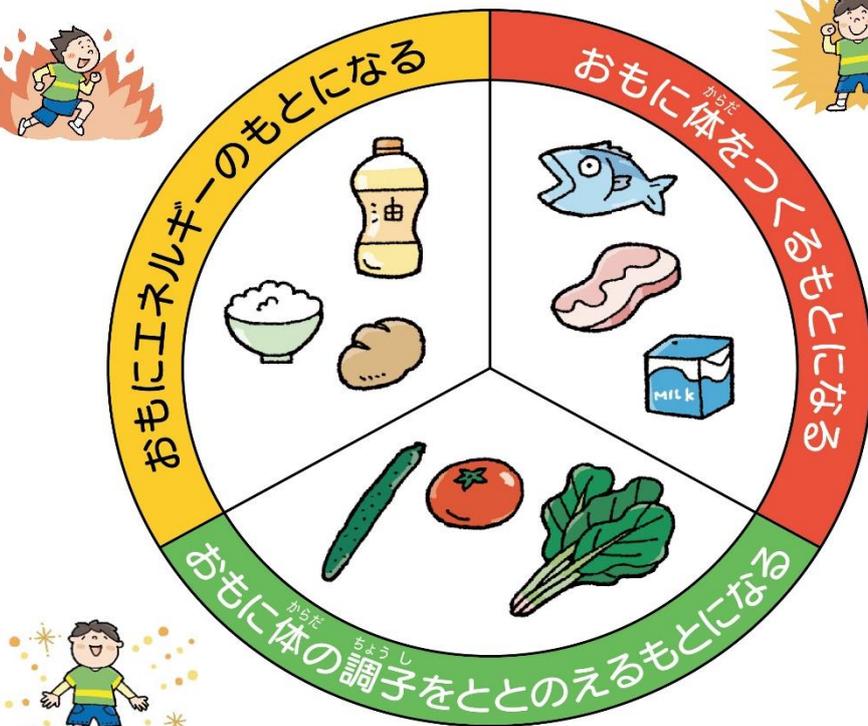
わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ

あれ？  
君たち  
赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での  
働き別にわけたグループなの

へえ～



### Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？



学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように工夫しながら、栄養バランスのよい献立づくりに努めています。

給食に使用している食品を3つのグループに分類すると、緑のグループが多いことがわかります。野菜たっぷりの給食をもりもり食べて、今月も元気に過ごしましょう！！

# 10 月の予定献立



※都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。

	月	火	水	木	金
こんだて		<b>1</b>  ご飯 メバルのマヨネーズ焼き 莖わかめのきんぴら じゃが芋のみそ汁	<b>2</b>  ご飯 回鍋肉 ナムル 豆腐の中華スープ	<b>3</b>  ご飯 車麩の揚げ煮 たくあんあえ つぶつぶ大豆の呉汁	<b>4</b>  かぼちゃカレー 果物の ヨーグルトあえ
		<b>7</b> 秋季休業日	<b>8</b>  ツナコーンピラフ ひじきのサラダ 秋野菜のシチュー	<b>9</b>  ご飯 あんかけ焼売 春雨の中華炒め なめこの かき玉スープ	<b>10</b>  ご飯 さばの照り焼き 糸うりのサラダ カロテンみそ汁
こんだて	スポーツの日	<b>15</b>  ご飯 あじフライ ごまひたし かぼちゃ豚汁	<b>16</b>  さかさカレー ・カレーご飯 ・クリームソース グリーンサラダ グレープゼリー	<b>17</b>  ご飯 ハンバーグ ひじきの炒め煮 かき玉汁 <絵本とコラボ給食>	<b>18</b>  ご飯 プレーンオムレツ カラフルベジサラダ ポークビーンズ
		<b>21</b>  ご飯 揚げじゃがの そぼろ煮 浅漬 豆腐のみそ汁	<b>22</b>  ご飯 鶏肉とパンネの トマト煮 ひじきのマリネ 野菜スープ	<b>23</b>  ご飯 カップ納豆 春雨のカレマヨあえ おでん風煮	<b>24</b>  中華丼 大根とツナのサラダ チーズ
こんだて	振替休業日	<b>29</b>  白菜たっぷり麻婆丼 わかめと コーンのサラダ 花みかん	<b>30</b>  ご飯 鶏肉の アップルジンジャー焼き ポテトサラダ なめこ汁	<b>31</b>  ご飯 かぼちゃコロッケ おかかあえ けんちん汁	



**絵本とコラボ給食** 今月の絵本は… **はずかしがりやのれんこんくん**

あら、大変！「れんこんくん」が料理の中にかくれてしまいました。探してみましよう。