

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		1 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	2 ご飯 回鍋肉 ナムル 豆腐の中華スープ	3 ご飯 車麩の揚げ煮 たくあんあえ つぶつぶ大豆の呉汁	4 かぼちゃカレー 果物の ヨーグルトあえ
		7 秋季休業日	8 ツナコーンピラフ ひじきのサラダ 秋野菜のシチュー	9 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	10 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	15 ご飯 あじフライ ごまひたし かぼちゃ豚汁	16 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	17 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>	18 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
		21 ご飯 揚げじゃがの そぼろ煮 浅漬け 豆腐のみそ汁	22 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	23 ご飯 カップ納豆 春雨のカレマヨあえ おでん風煮	24 中華丼 大根とツナのサラダ チーズ
こんだて	振替休業日	29 白菜たっぷり麻婆丼 わかめと コーンのサラダ 花みかん	30 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	31 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。