



10月給食だより

令和6年度
高岡市立太田小学校

朝夕涼しくなり、秋らしさが感じられるようになりました。爽やかな秋を迎え、給食には、新米・さつまいも・栗・りんご等の秋の味覚が登場します。家庭でもこの季節ならではのおいしさを味わってみましょう。

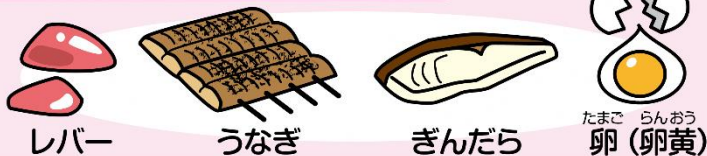
目の健康に役立つ食べ物とは？



皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォン等で、目を使い過ぎていませんか？
10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」等があります。

ビタミンA を多く含む



レバー

うなぎ

ぎんだら

たまご 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ

パプリカ

スポーツには食事がカギ！



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

し あい きょう ぎ と う じ つ し ゃ く じ

試合・競技当日の食事は？



朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



ごはん



バナナ



うどん

試合の前後に水分をしっかりとりましょう



10月予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食
1	火	1/2コッペパン 牛乳	なっばコロッケ 白菜とパインのサラダ ソフト麺のミートソースがけ 高岡コロッケの日
2	水	ごはん 牛乳	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ブロッコリーのあえもの ごまキムチ汁 ぶどうゼリー
3	木	コッペパン 牛乳	白身魚のフライ ジャーマンポテト わかめのスープ  誕生ランチ
4	金	赤米ごはん 牛乳	ふくらぎの生姜焼き ほうれん草のおひたし かたかご煮 りんご 万葉献立
5	土	おにぎり 牛乳	肉シューマイ ビーフソテー 焼きポテト プチトマト 胡瓜のナムル 弁当献立
7	月	振替休日	
8	火	揚げパン 牛乳	あらびきウインナー かぶの柚子サラダ 卵スープ
9	水	ごはん 牛乳	いかのかりん揚げ 三色ひたし みそけんちん汁 地場産品献立
10	木	コッペパン 牛乳	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 目の愛護デー献立
11	金	ごはん 牛乳	鯖の豆板醬焼き 青梗菜の炒めもの 厚揚げと野菜の旨煮
14	月	スポーツの日	
15	火	米粉入りパン 牛乳	コーンエッグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ 
16	水	ごはん 牛乳	がんもの含め煮 茎わかめの金平 豚汁 巨峰
17	木	ごはん 牛乳	赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜鍋
18	金	高岡元気ビビンバ丼 牛乳	とうもろこしのスープ ヨーグルト たかおか食19丼献立
21	月	減量ごはん 牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ しそあえ 五目ラーメン 
22	火	セルフサンド 牛乳	野菜サラダ 秋のミネストローネ スライスチーズ
23	水	ごはん 牛乳	えびシューマイ パンサンスー 韓国風肉じゃが 干しプルーン
24	木	コッペパン 牛乳	豚肉のりんご煮 ポイル野菜 ワンタンスープ
25	金	ごはん 牛乳	鯖の塩焼き にんじんしりしり もずくのみそ汁
28	月	ごはん 牛乳	ししゃものフライ はりはりあえ すき焼き煮
29	火	食パン 牛乳	変わりミートローフ フルーツあえ きゃべつのもちもちスープ
30	水	ごはん 牛乳	げんげのから揚げ ほうれん草のごまみそ じゃが芋のそぼろ煮 郷土食献立
31	木	麦ごはん 牛乳	オムレツ ひじきサラダ きのこ入りハヤシライス かぼちゃプリン ハロウィン献立

※都合により献立を変更することがあります。

10月の平均栄養摂取量 エネルギー: 651kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 21.0g
参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)

