



がつ しょくいくもくひょう
10月の食育目標

た もの はたら し
食べ物の働きを知ろう！

あき しょくざい たの
秋の食材を楽しもう！

さつまいも



サツマイモには食物繊維が豊富！ヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を防いでくれます。また、みかんと同じくらいビタミンCが豊富に含まれています。

かぼちゃ



β-カロテンが豊富で、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維が豊富！これらは三大抗酸化ビタミンとよばれていて、免疫力の向上が期待できます。

れんこん



でんぷん、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなどの栄養素が豊富！秋から冬にかけての健康維持にも効果的な野菜と言われています。

にんじん



β-カロテン、カリウム、食物繊維、ビタミンC、葉酸などが含まれています。β-カロテンは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。

ごぼう



食物繊維、カリウム、マグネシウム、ポリフェノールなどの栄養素が豊富に含まれていて、免疫力の向上や疲労回復などの効果が期待できます。

ほうれん草



疲労回復に効果があるビタミンB1や、風邪予防に効果のあるビタミンCが多く含まれています。また、貧血予防に良いとされる鉄分も豊富です。

あさ
朝、うんちでた？

うんちが出る仕組みを知っていますか？まず、朝ごはんを食べると、胃が刺激されます。すると、大腸のぜん動運動がおこり、うんちは直腸へ送られます。この情報が神経によって伝えられると、結腸はうんちを出すための準備をし、脳は「うんちを出す！」という指令を出します。そして、めでたくうんちが出るのです。うんちは、「元気に活動しているよ」という体からの合図です。朝ごはんのあとは、トイレに行ってスッキリしましょう！



令和7年度

お弁当給食こんだて表10月

粟島浦小中学校

日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
1	水	型抜きしアチーズケーキいちご		☆				
2	木	ふりかけ ごはん	鯖のチリソース風 かぼちゃ甘煮 ひじきと根菜サラダ	☆	おかかふりかけ サバ 大豆 牛乳	玉ねぎ しょうが にんにく もやし かぼちゃ ひじき ごぼう 大根 にんじん	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	671 20.3 20.2
3	金			☆				
6	月	月見デザート		☆				
7	火	ご飯	すき焼き風煮 マカロニサラダ ミニトマト	☆	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	人参 長ネギ 白滝 椎茸 きゅうり みかん缶 ミニ トマト	米 マカロニ マヨネーズ ごま 砂糖 油	559 19.1 15.6
8	水			☆				
9	木	釜谷祭礼						
10	金			☆				
13	月	スポーツの日						
14	火	ごはん	鮭塩焼き 根菜炒め キャベツツナサラダ チーズ	☆	サケ ツナ缶 チーズ 牛乳	大根 ごぼう 人参 レンコン ひたし豆 ひじき キャ ベツ コーン缶	米 油 ごま マヨネーズ	589 27.6 19.2
15	水	お米deさつまいもと栗のタルト		☆				
16	木	ご飯	酢豚 小松菜中華和え ベビーチーズ	☆	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ しょうが 人参 たけのこ ピーマン 小 松菜 もやし コーン缶	米 じゃがいも ごま 油	635 22.6 14.2
17	金			☆				
20	月			☆				
21	火	きのこご飯	サバ照り焼き じゃがいもクリーム煮 わかめ酢の物	☆	サバ ベーコン かに風味かまぼこ 牛乳	しめじ 舞茸 干し椎茸 人参 玉ねぎ しょうが ブロックリー わかめ きゅうり コーン缶	米 じゃがいも バター 砂糖	533 19.7 11.9
22	水			☆				
23	木	ご飯	鶏肉からあげ かぼちゃサラダ すき昆布煮	☆	鶏肉 油揚げ ハム 牛乳	しょうが にんにく キャベツ ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 昆布 人参 うす揚げ 切干大根 ししいたけ	米 油 砂糖 マヨネーズ	656 20.0 22.8
24	金			☆				
27	月	釜谷祭礼						
28	火	ご飯	白身魚ピカタ ほうれん草磯和え 大学いも	☆	タラ 卵 粉チーズ 牛乳	青のり 人参 ブロッコ リー ほうれん草 もや し えのき のり	米 サツマイモ マヨネーズ 油 砂糖 ごま	565 21.9 10.9
29	水			☆				
30	木	ご飯	カレーライス 小松菜中華和え フルーツヨーグルト	☆	豚肉 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく しょう が 小松菜 切干大根 しめじ みかん缶 もも缶	米 じゃがいも コーン 油 ごま	698 22.4 19.3
31	金	ミックスベリープリン		☆				