令和8年度

10月 こんだてひょう

丸森町学校給食センター
（小学校）

月	火	水	木	金
10月 平均栄養量 基準量：663kcal / 27.4g / 18.4g / 336mg / 3.2g / 2.1g 平均栄養量：620kcal / 26.8g / 21.3g / 377mg / 3.0g / 2.3g ✿ 献立の下の数字は、当日の平均栄養量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。 ✿ 食材等の変更により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。		食欲の秋ですよ～	**1** 麦ごはん さんまのおかか煮 ほうれん草のごまあえ おくずかけ 634 / 25.7 / 20.9 / 2.1	**2** ごはん 豆腐の中華煮 春巻き バンバンジーサラダ 665 / 26.7 / 23.8 / 2.4
5 ごはん スタミナ焼肉 海藻サラダ ひきな汁 ココア牛乳のもと 610 / 26.6 / 18.1 / 1.9	**6** ごはん いわしの南蛮漬け 小松菜とコーンのあえもの みそちゃんこ汁 615 / 26.0 / 20.7 / 2.5	**7** ミルクパン ハンバーグ トマトソース ブロッコリーサラダ ポトフスープ 616 / 26.0 / 26.1 / 2.6	**8** 麦ごはん セルフビビンバ（肉そぼろ・ナムル） 豆腐スープ プルーン 601 / 26.6 / 17.8 / 1.7	**9** ごはん 油麩丼の具 もやしのごま酢あえ えのきたけのみそ汁 601 / 27.9 / 19.0 / 2.3
12 スポーツの日	**13** 麦ごはん さばの生姜煮 ほうれん草の三色おひたし みそけんちん汁 622 / 26.2 / 20.5 / 2.4	**14** 背割りソフトパン スパゲッティナポリタン 鶏肉のレモン風味 野菜スープ 623 / 28.1 / 23.4 / 2.6	**15** ごはん キーマカレー ポテトマカロニサラダ わかめ汁 639 / 27.0 / 23.3 / 2.2	**16** ごはん マーボー豆腐 肉団子トマトソース チンゲン菜の中華和え 621 / 26.9 / 21.5 / 2.2
19 麦ごはん ツナそぼろ 小松菜のごまあえ いものこ汁 607 / 27.7 / 18.9 / 2.3	**20** ごはん 八宝菜 野菜コロッケ 春雨スープ 635 / 26.2 / 20.2 / 1.9	**21** バターロールパン ミートオムレツ フレンチサラダ きのこシチュー 630 / 27.4 / 26.3 / 2.7	**22** 午前授業	**23** ごはん あじのもみじ焼き 里いものそぼろあん 沢煮汁 みかん 616 / 28.0 / 18.1 / 2.2
26 早寝・早起き・朝ごはん！	**27** ごはん にしんのネギだれ れんこんサラダ もやし汁 674 / 26.0 / 29.0 / 2.3	**28** ココアパン 鶏肉と大豆のトマト煮 コーンポテト ジュリアンヌスープ 605 / 27.0 / 21.6 / 2.6	**29** ごはん 五目玉子焼き ほうれん草のツナマヨあえ 豚汁 のり佃煮 604 / 26.5 / 20.5 / 2.3	**30** ごはん すきやき風煮 かぼちゃひき肉フライ わかめのおひたし 628 / 26.3 / 20.7 / 2.1

10月 給食だより

10月10日は 目の愛護デー

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありませんか？　休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

- **主食**（ごはん・パンなど）
- **主菜**（卵・肉・魚・大豆製品など）
- **副菜**（野菜・きのこ・海藻・いも類など）
- **果物**
- **牛乳・乳製品**

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品
牛乳・乳製品、小魚、干しえび、小松菜、ひじき、ごま、切り干し大根

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋においしい魚や、干ししいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。

食塩控えめ・野菜たっぷりを心がけましょう



うす味でもおいしく食べるコツ!!

毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！