



すっかり秋らしくなり、過ごしやすい季節となりました。

「食欲の秋」や「スポーツの秋」、「読書の秋」など、

この季節は何をするにも良い季節です。



ほかにも、「実りの秋」ともいうように、おいしい食べ物もたくさん出回ります。

よく食べてよく身体を動かし、健康な生活を送りましょう。



こめ みなお お米のパワーを見直そう



日本人が主食としている「お米」が収穫の時期を迎えます。

お米は身体を動かすエネルギー源となる炭水化物のほか、たんぱく質やビタミン、ミネラルも豊富に含む栄養満点の食料です。

腹持ちもよく、スポーツをするときの補食にも最適です。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。



食品ロスを減らそう



10月は「食品ロス削減月間」

給食で出た残食や、おうちで食べきれずに残してしまう食べ物はすべてゴミとなり、捨てられてしまいます。このような、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といい、日本では、年間461万トン発生しています。(令和6年度推計値)

日本では、「世界には栄養不足の状態にある人々が多数存在する中で、大量の食料を輸入し、食料の多くを輸入に依存している国として真摯に取り組むべき課題」として示されています。

「買いすぎない・作りすぎない・食べ残さない」を心がけ、それぞれができる

対策に取り組みましょう。



がっ きゅうしょく

10月の給食だより



がっ にち げっ

10月12日(月)は、スポーツの日



「スポーツの日」は、「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う日」として制定されました。

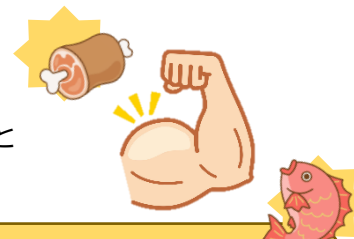
元々、1964年に開催された東京オリンピックの開会式が行われたことを記念して「体育の日」として制定されましたが、2020年、教育的な意味合いに加えて、楽しみとしての運動や、スポーツを通じた交流など、より広い意味を含めるため、「スポーツの日」に名称が変更されました。

筋肉を大きくするには、「たんぱく質」だけで十分？

筋肉は、主にたんぱく質から作られていますが、たんぱく質を多くとれば、筋肉が大きくなるというわけではありません。

ご飯やパンなどの主食を十分に食べずにたんぱく質をとると、筋肉の材料ではなく、身体を動かすエネルギー源として使われてしまいます。

筋肉を大きくするには、エネルギー源となる主食とたんぱく質をバランスよくとることが大切です。



ごはんなら、1食あたりお茶碗1~1.5杯を目安にとりましょう。

肉や魚、卵などのたんぱく質以外にも、野菜や果物に多く含まれるビタミン・ミネラル類をとることで、たんぱく質がしっかり筋肉の材料として使われるようになります。



がっ えいようか
<10月の栄養価>

がっこうきゅうしよく じ どう せいと にち ひつよう えいようりよう やく りよう とく ふそく るい
学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約 1/3 の量をとるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、
はんぶん せつしゆ めやす きじゆん しょくざい く あ こんだて さくせい
およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせで献立を作成しています。

		エネルギー (kcal)	タンパク質	脂 質	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	V. A (μ gRAE)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	V. C (mg)	食物繊維 (g)
10月分 平均摂取量	小(中学年)	609	15%	28%	356	78	4.1	3.0	209	0.53	0.53	20	4.4
	中学校	720	14%	27%	373	89	4.6	3.5	235	0.65	0.58	24	5.2
文部科学省 学校給食摂取基準	小(8～9歳)	650	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
	中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

へいきんせつしゆりよう
平均摂取量は、
かげつかん へいきん
1ヶ月間の平均で
きじゆんりよう
基準量になるように
つと
努めています。

がっ しょう
★10月の小おかずより
か こうひん げんざいりようひよう
<加工品の原材料表についで>

がっこうきゅうしよく し しょうなわてしない しょう ちゅうがっこう こう しえんがっこう こう きゅうしよくじかん ま あ とうじつかぎ じかんない
学校給食センターでは、四條 畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で
ちょうり はいそう しょう か こうひん しょう ば あい
調理・配送しています。そのため、小おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。
しょうもつ じどう せいと はいりょ こんだてひよう しょう しょう か こうひん げんざいりようめい けいさい
食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。
しつもん がっこうきゅうしよく と あ
ご質問などがありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

2日(金) 豆腐ハンバーグ		5日(月) ホッケのいしる漬け	7日(水) 里芋コロッケ
つぶじょうしよくぶつせい ばく たま とりにく とうふ とんし さとう こうぼ 粒状植物性たん白・玉ねぎ・鶏肉・豆腐・豚脂・砂糖・酵母エキス・ しよくえん かこう ぶん たんさん 食塩・みりん・加工でん粉・炭酸カルシウム・ピロリン酸鉄・香辛料・ とうふようぎようこざい みず 豆腐用凝固剤・セルロース・水 (つなぎ) でん粉・粉末状植物性たん白		しょうゆ ふうちようみりよう うおしょうゆ ホッケ・醤油・みりん風調味料・魚醤油	さいとも たま しよくえん ばくかすいぶんかいぶつ さとう 里芋・玉ねぎ・マッシュポテト・食塩・たん白加水分解物・砂糖・こしょう ころも こ こむぎこ みず (衣) パン粉・小麦粉・水
9日(金) 中華まんじゅう		14日(水) カツオミンチカツ	
(具) 玉ねぎ・キャベツ・豚肉・鶏すりみ・豚脂・粒状大豆たん白・醤油・ドロマイト・コーンスターチ・生姜・ さとう こうぼ しよくえん こむぎこかこうひん みず 砂糖・酵母エキス・食塩・小麦粉加工品・ピロリン酸第二鉄・水 (皮) こむぎこ こんにやく粉 だいずふんまつ しよくえん さとう ぶん ふんまつじよう こむぎ ばく みず 小麦粉・こんにやく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・でん粉・粉末状小麦たん白・水		たま しろうが こ しょうゆ さとう しよくえん カツオ・玉ねぎ・おろし生姜・パン粉・醤油・砂糖・食塩・カツオエキス・ かこう ぶん さんてつ にゅうかざい こうりよう みず 加工でん粉・ドロマイト・ピロリン酸鉄・乳化剤・香料・水 (衣) パン粉・小麦粉・植物油脂	
15日(木) プレーンオムレツ	19日(月) 餃子		21日(水) おさかなナゲット
けいらん さとう ぶん こくもつず しよくえん 鶏卵・砂糖・でん粉・穀物酢・食塩・ みず なたねあぶら 水・菜種油	ぶたにく たま とんこつ つぶじょうだいず ばく しょうゆ さとう しよくえん キャベツ・豚肉・玉ねぎ・豚骨・粒状大豆たん白・醤油・砂糖・食塩 ばくかすいぶんかいぶつ みず たん白加水分解物・水 (皮) こむぎこ しよくえん みず 小麦粉・グルテン・食塩・水		み たま ぶん こめこ こ しよくえん こうしんりよう こうぼ エソすり身・玉ねぎ・でん粉・米粉パン粉・食塩・香辛料・酵母エキス・ あ あぶら にゅうさん さんだいてつ 揚げ油・乳酸カルシウム・ピロリン酸第二鉄
23日(金) サバ昆布醤油干し	27日(火) かぼちゃグラタン		30日(金) イワシのおかか煮
しょうゆ さとう こんぶ みず サバ・醤油・砂糖・昆布つゆ・水・ ふうちようみりよう みりん風調味料	こめこ とうにゅう かんそう さとう ふんまつみず すいようせいしよくもつせんい しよくえん かぼちゃ・おから・米粉・豆乳・ショートニング・乾燥マッシュポテト・砂糖・粉末水あめ・水溶性食物繊維・食塩・ だいずこ こうぼ みず かこう ぶん ぞうねんざい たんさん あんていざい にゅうかざい かぼちゃパウダー・ソテーオニオン・大豆粉・酵母エキス・水・加工でん粉・増粘剤・炭酸カルシウム・安定剤・乳化剤・ さんだいてつ ピロリン酸第二鉄		さとう しょうゆ ほん みず イワシ・砂糖・醤油・本みりん・水・ ぶん ぶし しよくえん でん粉・カツオ節・食塩