









10月のこんだて



《今月の目標》 こんげつ もくひょう のこ た 残さず食べよう

富山県立しらとり支援学校

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日																																													
1 コーンあえ  とりにくの アップルソースかけ こめこパン  オニオン スープ	2 りんご ごまあえ  ちくさやき さといも   ごはん  	3 きのごサラダ  いかのカレーあげ ブルーベリージャム  ベーコン スープ 	4 ゆかりあえ  さばのみそに ごはん  	5 マスカット  にくだんこの やさいあんかけ わかめ   ごはん 	750 33.0 323	614 20.9 352	944 32.4 315	818 31.2 358	717 27.6 351	8 体育の日 	9 ミニパン  グリーンサラダ  コロッケ マーガリン  ペンネの クリームに	10 オレンジ  ポテトサラダ とりにくと ごはん   とうふの あんかけ	11 バナナ  そえやさい チリコンカン とうにゅう ピタパン  	12 りんごサラダ  さんまのかばやき あきやさいの くりごはん  		989 30.3 376	720 26.6 367	637 29.6 327	897 31.9 356	15 ひじきサラダ  フランクフルト いちごジャム  とりにくの あげは	16 チンジャオロース  オニオンリング  チンゲンサイ ごはん  	17 りんご  かぶのサチダ ぶくせんづけ さんしゅるいの おにくのカレー	18 フルーツサラダ  さけのさいきょうやき とろろこんぶ ごはん  	19 はりはりあえ  ざつまいもの ごまからめ ごはん   えびと とうふの うまに	916 38.6 366	748 31.7 300	784 24.2 355	682 30.3 382	707 29.5 552	22 学習発表会 振替休業 	23 チーズ  くきわかめサラダ ライむぎパン  	24 りんご  すのもの ショーロンポー あつあげの ごはん  	25 ミニトマト  ひじきいため  さかなのチーズあげ ごはん  	26 デザート  おひたし エビフライ せきはん  		615 27.9 512	866 36.0 442	790 32.5 390	772 25.3 372	29 マカロニサラダ  とりにくの マーメイドやき チョコクサーム  はくさい スープ	30 ドレッシングサラダ  コーンフライ  まつたけ  	31 ハロウィンデザート  コルキャノン  ハロウィンハンバーグ パンチキンパン ごはん  	●下記の数値は献立の栄養価を表しています。小1～3年はこの値の70%、小4～6は80%になります。 1補給 - 加割ム ↓ たんぱく質 ↓ Kcal g mg	●物資の都合により、献立が一部変更になることがあります。 	814 32.9 412	643 18.6 341	927 34.1 356		
750 33.0 323	614 20.9 352	944 32.4 315	818 31.2 358	717 27.6 351																																													
8 体育の日 	9 ミニパン  グリーンサラダ  コロッケ マーガリン  ペンネの クリームに	10 オレンジ  ポテトサラダ とりにくと ごはん   とうふの あんかけ	11 バナナ  そえやさい チリコンカン とうにゅう ピタパン  	12 りんごサラダ  さんまのかばやき あきやさいの くりごはん  		989 30.3 376	720 26.6 367	637 29.6 327	897 31.9 356	15 ひじきサラダ  フランクフルト いちごジャム  とりにくの あげは	16 チンジャオロース  オニオンリング  チンゲンサイ ごはん  	17 りんご  かぶのサチダ ぶくせんづけ さんしゅるいの おにくのカレー	18 フルーツサラダ  さけのさいきょうやき とろろこんぶ ごはん  	19 はりはりあえ  ざつまいもの ごまからめ ごはん   えびと とうふの うまに	916 38.6 366	748 31.7 300	784 24.2 355	682 30.3 382	707 29.5 552	22 学習発表会 振替休業 	23 チーズ  くきわかめサラダ ライむぎパン  	24 りんご  すのもの ショーロンポー あつあげの ごはん  	25 ミニトマト  ひじきいため  さかなのチーズあげ ごはん  	26 デザート  おひたし エビフライ せきはん  		615 27.9 512	866 36.0 442	790 32.5 390	772 25.3 372	29 マカロニサラダ  とりにくの マーメイドやき チョコクサーム  はくさい スープ	30 ドレッシングサラダ  コーンフライ  まつたけ  	31 ハロウィンデザート  コルキャノン  ハロウィンハンバーグ パンチキンパン ごはん  	●下記の数値は献立の栄養価を表しています。小1～3年はこの値の70%、小4～6は80%になります。 1補給 - 加割ム ↓ たんぱく質 ↓ Kcal g mg	●物資の都合により、献立が一部変更になることがあります。 	814 32.9 412	643 18.6 341	927 34.1 356												
	989 30.3 376	720 26.6 367	637 29.6 327	897 31.9 356																																													
15 ひじきサラダ  フランクフルト いちごジャム  とりにくの あげは	16 チンジャオロース  オニオンリング  チンゲンサイ ごはん  	17 りんご  かぶのサチダ ぶくせんづけ さんしゅるいの おにくのカレー	18 フルーツサラダ  さけのさいきょうやき とろろこんぶ ごはん  	19 はりはりあえ  ざつまいもの ごまからめ ごはん   えびと とうふの うまに	916 38.6 366	748 31.7 300	784 24.2 355	682 30.3 382	707 29.5 552	22 学習発表会 振替休業 	23 チーズ  くきわかめサラダ ライむぎパン  	24 りんご  すのもの ショーロンポー あつあげの ごはん  	25 ミニトマト  ひじきいため  さかなのチーズあげ ごはん  	26 デザート  おひたし エビフライ せきはん  		615 27.9 512	866 36.0 442	790 32.5 390	772 25.3 372	29 マカロニサラダ  とりにくの マーメイドやき チョコクサーム  はくさい スープ	30 ドレッシングサラダ  コーンフライ  まつたけ  	31 ハロウィンデザート  コルキャノン  ハロウィンハンバーグ パンチキンパン ごはん  	●下記の数値は献立の栄養価を表しています。小1～3年はこの値の70%、小4～6は80%になります。 1補給 - 加割ム ↓ たんぱく質 ↓ Kcal g mg	●物資の都合により、献立が一部変更になることがあります。 	814 32.9 412	643 18.6 341	927 34.1 356																						
916 38.6 366	748 31.7 300	784 24.2 355	682 30.3 382	707 29.5 552																																													
22 学習発表会 振替休業 	23 チーズ  くきわかめサラダ ライむぎパン  	24 りんご  すのもの ショーロンポー あつあげの ごはん  	25 ミニトマト  ひじきいため  さかなのチーズあげ ごはん  	26 デザート  おひたし エビフライ せきはん  		615 27.9 512	866 36.0 442	790 32.5 390	772 25.3 372	29 マカロニサラダ  とりにくの マーメイドやき チョコクサーム  はくさい スープ	30 ドレッシングサラダ  コーンフライ  まつたけ  	31 ハロウィンデザート  コルキャノン  ハロウィンハンバーグ パンチキンパン ごはん  	●下記の数値は献立の栄養価を表しています。小1～3年はこの値の70%、小4～6は80%になります。 1補給 - 加割ム ↓ たんぱく質 ↓ Kcal g mg	●物資の都合により、献立が一部変更になることがあります。 	814 32.9 412	643 18.6 341	927 34.1 356																																
	615 27.9 512	866 36.0 442	790 32.5 390	772 25.3 372																																													
29 マカロニサラダ  とりにくの マーメイドやき チョコクサーム  はくさい スープ	30 ドレッシングサラダ  コーンフライ  まつたけ  	31 ハロウィンデザート  コルキャノン  ハロウィンハンバーグ パンチキンパン ごはん  	●下記の数値は献立の栄養価を表しています。小1～3年はこの値の70%、小4～6は80%になります。 1補給 - 加割ム ↓ たんぱく質 ↓ Kcal g mg	●物資の都合により、献立が一部変更になることがあります。 	814 32.9 412	643 18.6 341	927 34.1 356																																										
814 32.9 412	643 18.6 341	927 34.1 356																																															

10月給食だより

富山県立しらとり支援学校

育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約 11%に当たる 8億 1500 万人の人が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が 38% (カロリーベース) と、約 6 割を外国からの輸入に頼っているが、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品) が年間で 646 万トン発生しています。世界食料デー (World Food Day) は、1981 年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちができることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にいただければと思います。



食べ物を無駄にしない



地域で生産された食べ物を選ぶ



世界の食料問題に目を向ける



10/10 目の愛護デー

皆さんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10 を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、ウナギなど魚介類



レバー

ビタミン A は油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。

