

10月のこんだて

《今月の目標》残さず食べよう

富山県立しらとり支援学校

令和3年10月

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。			○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。 									1		
												ご飯 ふりかけ なすのグラタン 茎わかめサラダ 卵スープ 牛乳		
エネルギー	たん白質	カルシウム	Kcal	g	mg							683	26.8	438
4			5			6			7			8		
くるみパン メンチカツ 添え野菜 きのこスープ 牛乳			ご飯 鶏肉のアーモンドがらめ キャベツときゅうりの塩もみ 冬瓜の海老あんかけ 牛乳			ご飯 鯖の粒マスタード焼き おひたし ミニトマト 味噌汁 牛乳 ゼリー			ご飯 照り焼きチキン じゃがいものチーズ和え 白菜スープ 牛乳			8 わかめご飯 肉団子の野菜あんかけ みそ汁 梨 牛乳		
676	30.3	313	763	31.4	309	767	31.7	391	745	30.5	339	724	25.1	312
11			12			13			14			15		
バターロール 焼きそば ひじきサラダ ゼリー 牛乳			ご飯 マーボー豆腐 バンサンソー 杏仁デザート 牛乳			3種類のお肉のカレー 福神漬 フルーツサラダ 牛乳			ご飯 とろろ昆布 みそ汁 鮭の西京焼き かぶのサラダ りんご 牛乳			15 ご飯 さつま芋のごまからめ はりはり和え 海老と豆腐のうま煮 牛乳		
636	28.6	371	794	30.2	436	730	23.3	284	778	34.2	451	710	30.5	576
18			19			20			21			22		
レーズンパン シューマイ コールスローサラダ かやくうどん 牛乳			ご飯 魚のキムチ揚げ 大根サラダ みそ汁 牛乳			20 ご飯 揚げ里芋と鶏肉のおろし煮 信田煮 ほうれん草の湯葉和え 牛乳			21 ご飯 春巻 ナムル 八宝菜 牛乳			22 まつたけご飯 コーンフライ ドレッシングサラダ わかめスープ 牛乳		
634	25.8	334	726	30.8	325	782	31.6	334	729	24.9	325	684	22.7	390
25			26			27			28			29		
食パン チョコクリーム 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 白菜スープ 牛乳			26 ご飯 煮豆 茎わかめの酢の物 卵とじ バナナ 牛乳			27 バターロール 小籠包 ナムル ラーメン 牛乳			28 ご飯 焼きシシヤモ ひじき和え きんぴらごぼう りんご 牛乳			29 パンプキンライス ハロウィンハンバーグ ミネストローネ ハロウィンデザート 飲むヨーグルト		
825	32	346	766	30.5	373	638	26.4	340	726	34.5	541	709	23.9	174

10月給食だより

富山県立しらとり支援学校

食べ物大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味付けだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。

給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

一人がたった一口分残したとしても、それを集めるとすごい量になります。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

10/10 目の愛護デー

緑黄野菜は、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む色の濃い野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物



油と一緒にとると吸収率アップ!

10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、

運勢を占う風習があるそうです。バームブラック

