

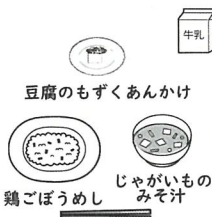
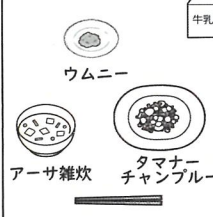
令和6年

10月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	24	18
中学校	830	31	23

こ ん だ て	☆10月の欠食予定☆ ・21日(月) 北小・島小欠食	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
		 C 558 P 20.5 F 16.1 C 688 P 23.8 F 17.9	 C 565 P 24.1 F 18.5 C 660 P 28.2 F 21.1	 C 476 P 20.5 F 12 C 570 P 23.6 F 12.8	 C 593 P 18.2 F 16.8 C 712 P 20.7 F 18.6
こ ん だ て	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
	 C 550 P 20.9 F 13.9 C 660 P 24.3 F 15.3	 C 576 P 21.1 F 22.5 C 660 P 23.7 F 25.2	 C 1117 P 35.6 F 18.4 C 660 P 30.8 F 18.9	 C 475 P 14.5 F 13.9 C 558 P 16.9 F 16.6	 C 562 P 25.1 F 19 C 687 P 29.9 F 22
こ ん だ て	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
	 C 543 P 25.8 F 17.5 C 626 P 30.3 F 19.5	 C 583 P 19.9 F 18.9 C 693 P 22.5 F 20.7	 C 583 P 19.9 F 18.9 C 693 P 22.5 F 20.7	 C 353 P 16.9 F 11.5 C 396 P 18.8 F 12.4	 C 389 P 20.9 F 15.3 C 435 P 23.6 F 16.9
こ ん だ て	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
	 C 524 P 21.6 F 16.6 C 618 P 24.3 F 17.4	 C 919 P 28.9 F 15.8 C 592 P 24.7 F 16.2	 C 486 P 21.4 F 16.3 C 574 P 25.4 F 18.2	 C 492 P 21.7 F 13 C 589 P 24.9 F 14.1	 C 414 P 20.5 F 20 C 468 P 23.8 F 22.5
こ ん だ て	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	
	 C 524 P 21.6 F 16.6 C 618 P 24.3 F 17.4	 C 586 P 21.4 F 22.6 C 693 P 24.4 F 24.8	 C 491 P 22.5 F 16.7 C 560 P 26 F 18.4	 C 766 P 23.6 F 21.8 C 659 P 20.1 F 22.1	

成長期に大切な **たんぱく質**

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

運動しよう

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。

運動会、力を合わせて **がんばろう**

食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中での働きはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ
炭水化物・脂質

赤のグループ
たんぱく質・無機質(カルシウム)

緑のグループ
ビタミン(A・C)

パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

丈夫な体!
(おもに体をつくる)

元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

※無機質は「ミネラル」ともいいます。カルシウムのほかにも鉄やナトリウム(食塩)、マグネシウムなどいくつかの種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。