

令和8年

10 がつよていこんだてひょう (幼稚園)

白石市学校給食センター

まいつきなのか
毎月7日は
「白石 温麺の日」



- ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ 魚には骨がついています。気を付けて食べましょう。
- ★ スプーンがあると食べやすいメニューです。
- ★ 「かみかみの白」です。よくかんで食べましょう。
- ★ 「給食 図鑑」のある日です。給食 図鑑を見て給食 について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に温麺メニューを提供します。

◆栄養基準量 (基準値)

エネルギー(kcal)	490
たんぱく質 (g)	19.6
脂 質 (g)	13.6
カルシウム(mg)	290
鉄 (mg)	2.0
塩 分 (g)	1.5

1 日 (木)	2 日 (金)
	ごはん(持参) ブロッコリーサラダ スパゲティナポリタン ヨーグルト
	赤 ハム チーズ ウィナー ヨーグルト
	緑 ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト
	黄 ごはん スパゲティ オリーブオイル

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

にんじんと「目」の健康

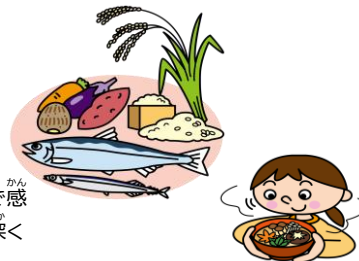
にんじんは、給食 によく登場 する野菜のひとつです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑 黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮ふ、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌あれや風邪などの予防に役立ちます。7日(水)の『目の愛護デー給食』では、にんじんをたっぷり使った「キャロットポタージュ」が出ます。おいしく食べて、目の健康を守りましょう。

5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)
	ごはん(持参) ぶた井の具 具だくさんみそ汁 オレンジ	ごはん(持参) とり肉のハーブ焼き 海そうサラダ キャロットポタージュ		ごはん(持参) 揚げぎょうざ(2個) バンバンジーサラダ マーボー豆腐
	赤 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	赤 とりにく ぐきわかめ わかめ ちくわ いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう		赤 とりにく とうふ ぶたにく だいず みそ
	緑 しょうが たまねぎ にんじん しいたけ だいこん ねぎ オレンジ	緑 きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ		緑 キャベツ なら もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ
	黄 ごはん あぶら さとう じゃがいも	黄 ごはん あぶら じゃがいも なまクリーム		黄 ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら

「味覚の秋」がやって来た!! 五感で味わい、食事を楽しみましょう

五感を使って味わうとは?

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち古で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べる時に五感を意識してみましよう。



舌で味わう味覚 新味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)	目で見える視覚 いろ・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味	皮膚や口の中で感じる触覚 柔らかさ・硬さ・なめらかさ
--	-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------	--

16 日 (金)
ごはん(持参) 白身魚フライ(ソース) きんぴらごぼう もやし汁
赤 ホキ さつまあげ ぶたにく みそ
緑 ごぼう にんじん にんにく たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ
黄 ごはん パンこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま

令和8年

10 がつよていにこんだてひょう (幼稚園)

19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)
ごはん(持参) 和風ハンバーグ ガーリックポテト 沢煮碗	ごはん(持参) 赤魚の バンバンジーソース ひじきの炒り煮 油ふのみそ汁	ごはん(持参) トマトミートオムレツ まめまめサラダ コロコロ野菜スープ ラ・フランスゼリー		ごはん(持参) ヤンニョムチキン ツナあえ ワンタンスープ
赤 とりにく ぶたにく ベーコン ぶたにく こおりどうふ	赤 あかうお ひじき さつまあげ だいず とうふ みそ	赤 たまご とりにく だいず ひよこめ ハム チーズ ベーコン		赤 とりにく ツナ ぶたにく
緑 たまねぎ だいこん しめじ エリンギ にんにく たまねぎ パセリ ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	緑 ねぎ しょうが にんじん えだまめ しいたけ はくさい	緑 たまねぎ えだまめ にんじん だいこん セロリ		緑 にんにく こまつな きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ はくさい もやし ねぎ
黄 ごはん パター じゃがいも	黄 ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま あぶらふ じゃがいも	黄 ごはん じゃがいも ゼリー		黄 ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ワンタン ごまあぶら
26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)
ごはん(持参) さばのみそ煮 ごまを添えて あき 秋の炒りどり だいこん 大根のみそ汁		ごはん(持参) 肉だんご(2個) れんこんソテー しょうゆラーメン		ごはん(持参) ぶた肉のスタミナ焼き 切干大根の炒り煮 さつま汁
赤 さば みそ とりにく あつあげ みそ	赤 とりにく ベーコン あおのり ぶたにく なると	赤 たまねぎ れんこん にんにく にんじん ねぎ もやし はくさい	赤 ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	赤 きりぼしだいこん にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ
緑 にんじん ごぼう たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ	緑 たまねぎ れんこん にんにく にんじん ねぎ もやし はくさい	緑 たまねぎ れんこん にんにく にんじん ねぎ もやし はくさい	緑 きりぼしだいこん にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	緑 きりぼしだいこん にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ
黄 ごはん ごま くり あぶら さとう	黄 ごはん ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	黄 ごはん ちゅうかめん あぶら ごまあぶら		黄 ごはん さとう あぶら さつまいも

いま みらい 今と未来のほねのために… 5年生が考えた“カルシウム最強給食”

今年の5〜7月に、市内の小学5年生のみなさんが、「今と未来のほねのために」という食育の取り組みで「カルシウム最強 給食」を考えました。メニューを考える時には、①カルシウムが多い食品を3つ以上入れる ②栄養バランスを整える ③みんなが食べたいと思う組み合わせ という3つの約束がありました。その中で、最優秀賞 に選ばれたのは『大平 小学校 Aチーム』です。最優秀賞 に選ばれたメニューは8日の給食 で提供します。みなさんも給食 を食べながら、「どんな料理や食品にカルシウムが多く入っているのかな?」と考えてみてください。

26日には、特別賞 の越河小学校 のメニューが出ます。こちらも楽しみにしてください。

さいゆうしょうしょう
【最優秀賞】
おおいらいしょうがっこうえー
大平小学校Aチーム
10/8(木)
・わかめごはん
・牛乳
・ハムチーズフライ
・フルーツヨーグルト
・小松菜と厚揚げのみそ汁

《ここがポイント!》
すべての料理がカルシウムに配慮
されている。そして、この日が待ち
どお 遠くなるような組み合わせでし
た!

た ほねぶと しょう
【ちよい足し骨太賞】
こすこうしょうがっこうえー
越河小学校Aチーム
10/26(月)
・さばのみそ煮〜ごまを添えて〜

《ここがポイント!》
いつものメニューにちよい足の
はっそう にちじょう い
発想 がすばらしい。日常 に活か
せそうですね!

★おすすめポイント
カルシウムたっぷりの人気の給食です。
カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるため
に大切な栄養素です。残さずしっかり食べて
元気で丈夫な体をつくりましょう!

