

いただきます!

ごちそうさま!

食育つうしん 10月

2024年 金沢市立中央小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

えいよう かんが
～栄養について考えよう～



毎月のこんだて表では毎日のこんだて内容の他に、使用している食品を“3つの基礎食品群”に分けてのせ、栄養のバランスがわかるようにしています。また、毎日の栄養価や旬の地場産物も紹介しています。こんだて表をきっかけに、給食の事、料理の事、栄養の事にもっと興味を持ちましょう。

からだ 体をつくる もとになるよ

肉だけにかたよらず、魚、大豆などからもとれるようにしています。

からだ 体の調子をととのえるよ

不足しやすいので、給食では毎日たくさんの種類の野菜をつかっています。

エネルギーのもとになるよ

元気よく運動したり、勉強したりするためになくてはならないものです。

令和6年10月分 小学校給食献立表

(栗崎・鞍月・中央共同調理場) 金沢市教育委員会

日曜	主食	献立名 ※牛乳は毎日つぎます (主食は黄のグループ、牛乳は赤のグループです)	おもな食材名(左の料理に使用するおもな食材を示します) 加工食品の原材料、調味料、ドレッシングは記載されていません			エネルギーたんぱく質脂質
			おもに体をつくるもとになる食品 (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (緑のグループ)	おもにエネルギーのもとになる食品 (黄のグループ)	
1火	米飯	がんもどきの含め煮 れんこんのきんぴら めった汁	がんもどき 鶏肉 豚肉、みそ	れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	砂糖 ごま油、砂糖、ごま じゃがいも	585 kca 25.1 g 18.0 g
2水	米飯	かぼちゃコロック きざみ昆布の炒め煮 かきたま汁	豚肉、昆布、さつまいも揚げ 鶏卵、鶏肉	かぼちゃコロック こんにゃく、にんじん、干しいたけ たまねぎ、はくさい、ねぎ	油、砂糖 油、砂糖 片栗粉	598 kca 21.3 g 12 g
3木	パン	ハッシュドボーク チーズポテト キャベツのスープ	豚肉 牛乳、チーズ 鶏肉	たまねぎ、しめじ、エリンギ セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、青菜	油、砂糖、小麦粉 じゃがいも、バター 油、白いんげん豆	585 kca 29.1 g 21.6 g

料理ごとの食材の表示

献立名と同じ行に、その料理に使われる食材がのっています。「カレーライス」にはどんな材料が入っているのかな?自分で作るときの参考になりますよ。

毎日の栄養価を表示

どんな献立の日がエネルギーが高いのか、調べてみるのも楽しいですね。



ひとつの食品ですべてのはたらきをする食品はありません。そこで大切なことは、いろいろな食品を組み合わせて食べることです。こんだて表を参考にして、お家でもバランスよく食べましょうね。

