

食育だより

(毎月19日は食育の日)



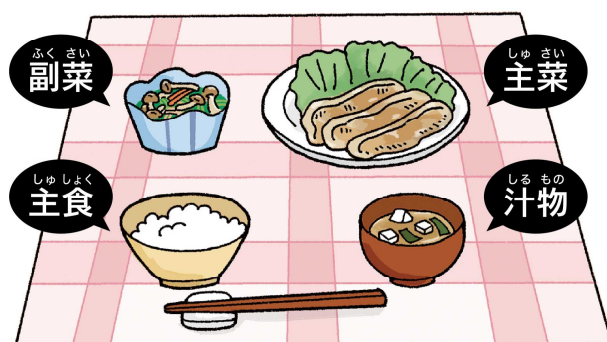
令和8年度
10月号

青森県立弘前第一養護学校



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

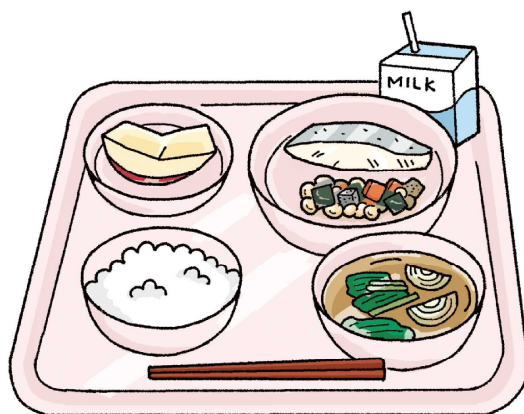
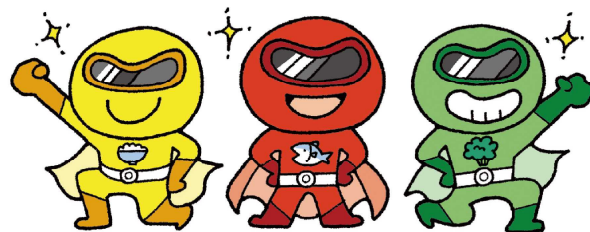
知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

みんながそろえば
栄養満点！



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

五大栄養素をバランスよく食べよう！

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。





10月 学校給食献立予定表



青森県立弘前第一養護学校小・中学部

日 曜	主 食	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						栄養価(1杯分 - kcal)				ひとくちメモ
			血や肉や骨になる食品			体の調子を整える食品			熱や力になる食品			小低	
1	木	 ごはん 牛乳 わかめスープ 棒ぎょうざ もやしときゅうりのナムル ぶた肉のチリソース炒め	ぶたにく わかめ ぼうぎょうざ ハム ぎゅうにゅう	しめじ ねぎ しいたけ ピーマン もやし きゅうり たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん ごまあぶら あぶら さとう	416	509	621	671	えんぶん 塩分の ちゅうい とりすぎ注意！ しょうゆやソースなどの ちょうみりょう 調味料のかけすぎや、濃 あじつ りょうり おお た 味付けの料理を多く食 べていませんか？ えんぶん 塩分のとりすぎは病気の げんいん 原因になるので注意しま しょう。 			
2	金	 ごはん 牛乳 だいこんあぶらあ 大根と油揚げのみそ汁 しろみさかな 白身魚フライ キャベツのごまマヨ和え とりじゃが煮	あぶらあげ みそ ちくわ とりにく しろみさかなフライ ぎゅうにゅう	だいこん えのき キャベツ もやし こんにやく にんじん たまねぎ グリンピース	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	464	568	693	748				
5	月	 ごはん 牛乳 とん汁 わふう や はくさい こんぶあ 和風たまご焼き 白菜の昆布和え とり肉ときのこのバター炒め	ぶたにく あぶらあげ みそ たまご しおこんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こんにやく にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ はくさい たまねぎ まいたけ しめじ ピーマン	ごはん あぶら バター じゃがいも	450	550	671	725				
6	火	 ごはん 牛乳 八杯汁 いわしの梅煮 小松菜のおひたし ぶた肉と野菜の煮物	とうふ いわし かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	ねぎ しめじ しいたけ こまつな もやし だいこん にんじん こんにやく	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら	451	552	673	727				
7	水	 ごはん 牛乳 さつまいものカレー ふくじんづ 福神漬 かいそう 海藻チキンサラダ オレンジ	とりにく かいそう わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン レタス きゅうり ふくじんづけ オレンジ グリンピース	ごはん おしむぎ あぶら さつまいも ドレッシング	467	572	697	753				
8	木	 ごはん 牛乳 こんさい 根菜のトマトスープ あお い 青じそ入りつくね フレンチサラダ バナナ ブルーベリージャム	ウインナー とりつくね ハム ぎゅうにゅう	れんこん だいこん にんじん ブロッコリー レタス カリフラワー トマト パナナ	パン ジャム ドレッシング	443	542	661	714				
9	金	 ごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうのみそ汁 ハムカツ キャベツの和風サラダ こんぶいた に すき昆布炒め煮	ぶたにく とうふ みそ ハムカツ すきこんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり パプリカ コーン にんじん いんげん こんにやく	ごはん あぶら さとう ドレッシング	440	538	656	708				
12	月	ス ポ ー ツ の 日											
13	火	 ちゃんこうどん 牛乳 あげぎょうざ やさい 野菜のツナ和え わなし 和梨ゼリー	とりにく ちくわ ぎょうざ ツナ ぎゅうにゅう	はくさい だいこん にんじん ごぼう しいたけ まいたけ ねぎ もやし ほうれんそう	うどん ごま さとう あぶら ゼリー	468	572	698	754	? 			
14	水	 ごはん 牛乳 きのこけんちん汁 おやこに 親子煮 ぎりぼ だいこん 切干し大根サラダ	とうふ たまご とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	まいたけ しめじ しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ みつば きりぼしだいこん もやし	ごはん さとう ドレッシング こまつな	442	541	660	713				
15	木	 ごはん 牛乳 とうにゅうい 豆乳入りさつまいものみそ汁 さんましょうが煮 なめこおろし れんこんの五目煮	みそ とうにゅう さんま とりにく だいず ぎゅうにゅう	ねぎ はくさい だいこん なめこ もやし れんこん こんにやく にんじん しいたけ	ごはん ごまあぶら さつまいも	462	565	689	744				
16	金	 ごはん ソフル元氣ヨーグルト えのきとなめこのみそ汁 ぶた肉のスタミナ炒め マカロニサラダ	あぶらあげ みそ ぶたにく ハム ヨーグルト	えのき なめこ たまねぎ パプリカ にら にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さとう マカロニ	429	525	640	691				
19	月	 ごはん 牛乳 なすのみそ汁 とりにく や とり肉のくわ焼き キャベツのたくあん和え ごもく 五目きんぴら	みそ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	なす たまねぎ キャベツ もやし たくあん ごぼう こんにやく しいたけ にんじん	ごはん いたふ ごまあぶら さとう ごま	425	521	635	686				
20	火	 ごはん ジョア(ブルーベリー) もずくスープ チーズインハンバーグ 花野菜サラダ ジャーマンポテト	もずく チーズインハンバーグ ちくわ ベーコン ジョア	しょうが ねぎ レタス カリフラワー たまねぎ ブロッコリー	ごはん じゃがいも いたふ あぶら ドレッシング	448	548	668	721				
21	水	 ごはん 牛乳 ハッシュドポーク コールスローサラダ パナナ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり たまねぎ コーン パナナ マッシュルーム	ごはん おしむぎ バター さとう	503	616	751	811				
22	木	 ゆき 雪にんじんパン 牛乳 クラムチャウダー トマトオムレツ チキンサラダ オレンジ	あさり オムレツ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり パプリカ グリンピース オレンジ	パン じゃがいも ドレッシング	491	601	733	792				
23	金	 ごはん 牛乳 みそけんちん汁 にしんみぞれ煮 もやしゆかり和え ひじきの五目煮	ぶたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ にしん ミックスビーンズ ひじき みそ だいず ぎゅうにゅう	だいこん しいたけ ねぎ もやし ゆかり れんこん	ごはん いももち ごまあぶら さとう でんぶん さとう	468	572	698	754				
26	月	 ごはん 牛乳 とり汁 じゃがいもコロッケ 小松菜のごま和え にくとうふ 肉豆腐	とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく やきどうふ ぎゅうにゅう	ごぼう しめじ ねぎ しいたけ こまつな キャベツ はくさい こんにやく にんじん たまねぎ	ごはん コロッケ あぶら ごま さとう	454	556	678	732				
27	火	 スパゲッティトマトソース 牛乳 ミートボールと野菜のスープ ポテトサラダ パナナ	ぶたにく ハム だいずミート ミートボール ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん マッシュルーム トマト きゅうり コーン グリンピース パナナ	スパゲッティー じゃがいも あぶら	456	558	680	734				
28	水	 ごはん 牛乳 かき玉スープ はっほうさい はるさめちゅうか 八宝菜 春雨の中華サラダ	とうふ たまご ぶたにく えび いか ハム ぎゅうにゅう	もやし しょうが たけのこ はくさい たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや はるさめ きゅうり コーン	ごはん でんぶん ごまあぶら さとう	434	531	648	700				
29	木	 ごはん 牛乳 まいたけ汁 いわしのしょうが煮 オクラおろし ぶた肉とたけのこ炒め	とりにく いわし ぶたにく ぎゅうにゅう	まいたけ はくさい にんじん ねぎ だいこん オクラ もやし たけのこ こんにやく たまねぎ パプリカ	ごはん あぶら	463	567	691	746				
30	金	 ピラフ 牛乳 ミネストローネスープ パンプキンアンサンブルエッグ カラフルサラダ ハロウィンプリン	あさり ウインナー ハム たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト にんにく パプリカ ブロッコリー ミックスベジタブル カリフラワー	ごはん おしむぎ バター じゃがいも あぶら プリン ドレッシング	466	570	695	751				

※魚や肉には骨がついていることがあるので、気を付けて食べてください。
※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

10月の給食目標【好き嫌いをしないで食べよう！】です。苦手な食べ物も少しずつ食べてみましょう。