



# 10月分 給食こんだて



令和6年

月

火

水

木

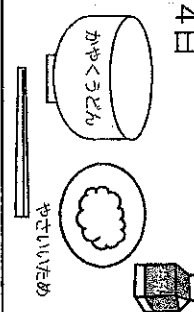
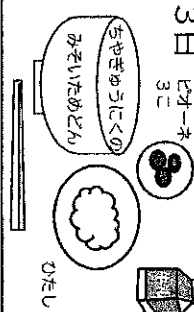
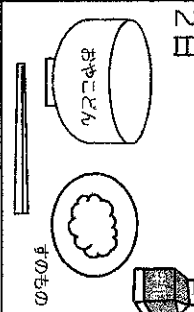
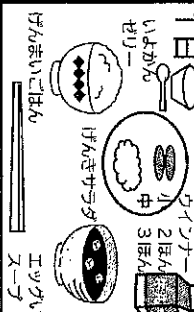
金

## ★哲多中3年 勝負めし★

●玄米ごはん…玄米にはたんぱく質から筋肉を作ってくれるビタミンB6が多く含まれています。

●エツグイヌーゴ…かきたま汁です。筋にはたんばく質や鉄分が多く含まれています。

●いよかんゼリー…エネルギーになる糖質が多く含まれています。「いい字感」という願いもこめて選びました。

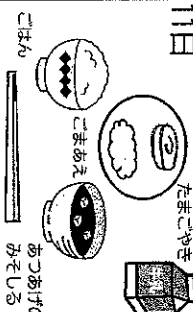
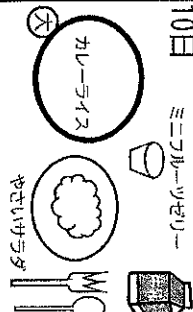
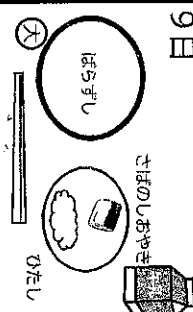
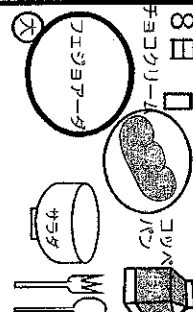
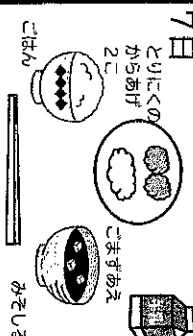


1日 哲多中3年授業「勝負めし献立」  
哲多中学校3年生が授業で総体に勝つための「勝負めし献立」を考えました。スポーツをする時は、たくさん栄養が必要なんです。より良いパフォーマンスができるようにしっかりと食べましょう。

2日 食事のメニュー  
箸を正しく使おうと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。正しく持つことができるように練習しましょう。

3日 地産地消「にいみの白」  
地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費することです。今日は新鳥産の平屋牛肉、ピオーネ、菜を使います。新見市自産の美味しい食材を味わって食べましょう。

4日 食べ物役割「緑の食品」  
緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。今日の給食の緑の食品は、キャベツ、大根、ほうれん草、ねぎ、とうもろこしです。残さず食べて元気に過ごしましょう。



7日 パランスのよい食事のとり方  
主食（ごはん、パン、めんなど）・主菜（肉、魚、卵料理など）・副菜（野菜料理）をそろえると食事のパランスがよくなります。

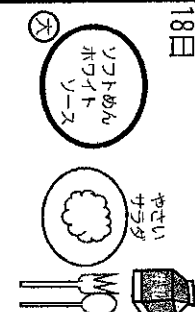
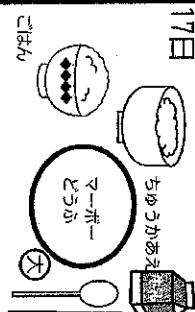
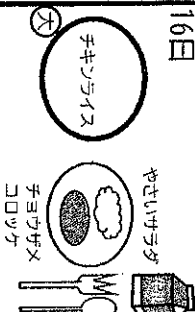
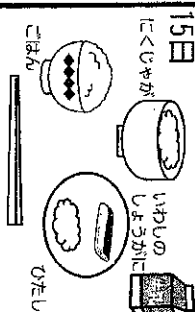
8日 チョコクッキー  
チョコクッキー、ココナッツクッキー、レモンクッキー

9日 行事食「秋祭り」  
秋には収穫に感謝する祭りが行われます。寿司は「ハレの白」に欠かせない料理で、昔から各家庭で手作りされてきました。

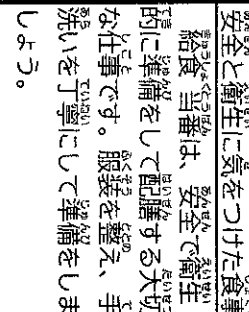
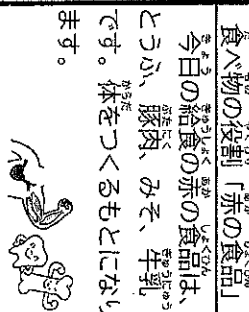
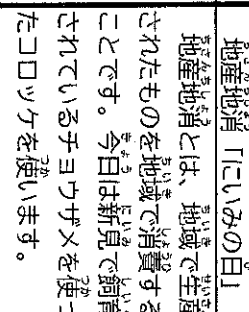
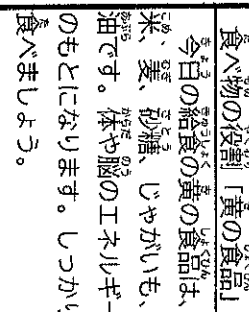
10日 ミニコーナー  
カレーライス

11日 朝食の役割  
朝食も赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえることが大切です。パランスのよい朝食で、元気に過ごしましょう。

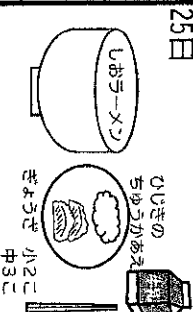
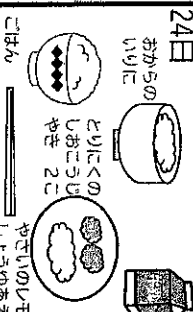
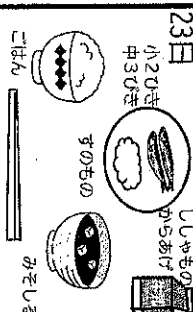
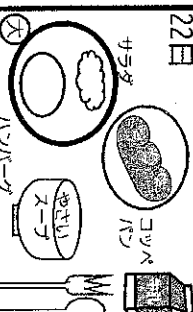
★哲西の米粉パン★  
それぞれの学校で、年2回給食に出ます。  
<1回目>  
8日：高尾小・神郷北小  
平屋小・矢野小  
野崎小・哲西中  
22日：稲代小



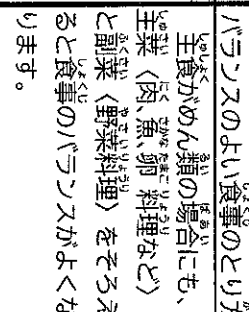
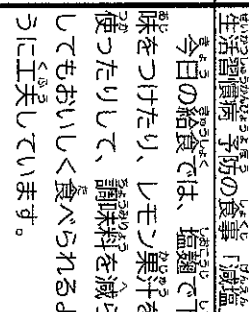
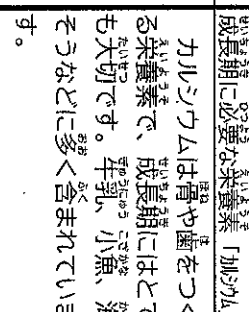
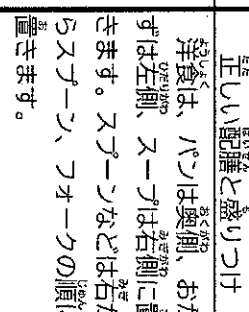
21日 ミニかんゼリー  
おたけもち  
おたけもち  
おたけもち



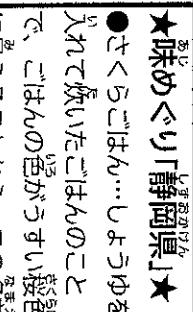
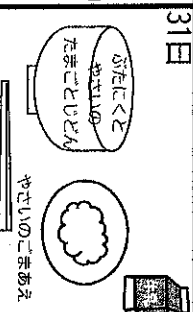
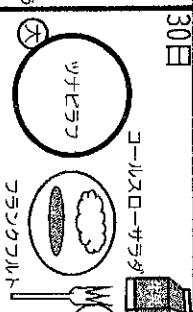
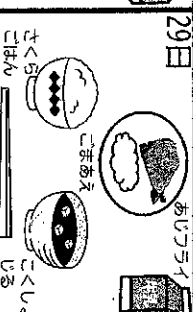
22日 正しい配膳と盛りつけ  
洋食は、パンは奥側、おかずは左側、スプーンは右側に置きます。スプーンなどは右からスプーン、フォークの順に置きます。



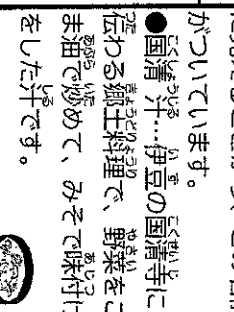
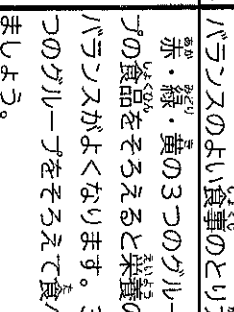
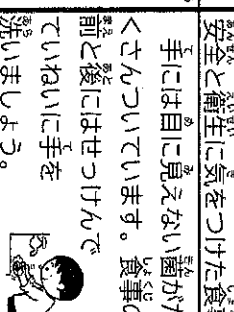
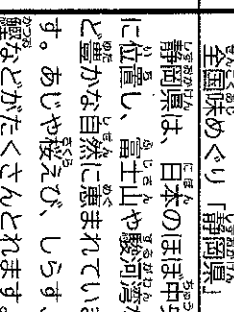
23日 成長期に必要な栄養素「加減」  
カルシウムは骨や歯をつくる栄養素で、成長期にはとても大切です。牛乳、小魚、海苔などによく含まれています。



24日 今日給食の赤の食品は、とうが、豚肉、みそ、牛乳です。体をつくるものになります。



25日 パランスのよい食事のとり方  
主食がめん類の場合にも、主菜（肉、魚、卵料理など）と副菜（野菜料理）をそろえると食事のパランスがよくなります。



28日 『ご馳走さま』は、食事を用意するために駆け回ってくれているという気持ちが込められています。感謝の気持ちで食べましょう。

