



10 がつ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

30年度	こんだてめい			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
10/1 (月)		うまれのみなさん おめでとうございます	○	ごはん	しおこうじやき ゆばおひたし にくだんごスープ	さつまポテト ぎゅうにゅう	649	23.3	22.2
10/2 (火)	クルミパン	サンマトマトに ポテトスープ	○	さんま 豚肉 ベーコン ヨーグルト	クルミパン 油 じゃがいも	人参 もやし きゃべつ ピーマン しめじ 小松菜 玉ねぎ コーン えのき	588	26.0	30.8
10/3 (水)	ごはん	いためもの チキンなんぼん みそしる	○	鶏肉 とうふ 油揚げ みそ 海草ミックス ツナ	米 麦 油 片栗粉 さとうドレッシング ドーナツ	玉ねぎ りんご 長ねぎ 人参 大根 きゅうり きゃべつ	644	22.0	18.8
10/11 (木)	カレー	ししゃもフリッター うどん ひじきサラダ	○	鶏肉 なんと ハム ししゃも ひじき	うどん 油 カレールウ ワッフルドレッシング	人参 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ほうれん草 ほししいたけ	767	35.0	27.1
10/12 (金)	ごはん	さっぱりやき いもじる	○	鶏肉 とうふ 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう ごま こんにゃく 里芋	人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ 干しいたけ 梅肉	662	28.0	24.0
10/15 (月)	ごはん	うめこもあげ きのこじる	○	メルルーサ たまご さつま揚げ 豚肉 とうふ みそ	米 麦 油 白滝 さとう 小麦粉	人参 玉ねぎ いんげん しめじ えのきドライ梅	691	30.5	19.8
10/16 (火)	しょくぱん あん マーガリン	オムレツ わかめスープ りんご	○	オムレツ ハム わかめ	食パン あずきあん マーガリン レモンドレッシング	人参 きゅうり きゃべつ コーン 白菜 大根 もやし 長ねぎ 小松菜	550	18.7	23.7
10/17 (水)	わかめ ごはん	サンマガーリック たつたあげ おひたし	○	わかめ さんま ちくわ カツオ節 とうふ 油揚げ ヨーグルト	米 麦 油 片栗粉	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 もやし 長ねぎ しめじ	676	27.6	24.9
10/18 (木)	あんかけ やきそば	にらまんじゅう フルーツ あんにん	○	豚肉 イカ エビ タコ ハム	中華麺 油 片栗粉 にらまんじゅう フルーツ杏仁	人参 もやし きゃべつ 白菜 ピーマン ほうれん草 干しいたけ 大根 小松菜	632	27.6	30.4
10/19 (金)	エビピラフ	きんぴらにくだんご とうふスープ	○	金平肉 団子 エビ ツナ わかめ とうふ ちりめんじゃこ	米 麦 油 バター マスカットゼリー ゴマドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン しめじ 大根 きゅうり 長ねぎ	645	25.1	20.3
10/22 (月)	ごはん	とうふつくね かぼちゃシチュー	○	とうふ 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 油 バター クリームシチュー素	人参 ほうれん草 しめじ コーン きゃべつ もやし 玉ねぎ かぼちゃ	621	24.1	22.7
10/23 (火)	メロンパン	ばんこやき だいこんスープ やさいとくだもの のムース	○	鶏肉 ハム ベーコン	メロンパン バター パン粉 さとう オリーブオイル	人参 きゅうり きゃべつ コーン レタス 大根 しめじ 小松菜	593	22.4	29.9
10/24 (水)	カレー ライス	めかぶあえ ブルーベリー ヨーグルト	○	豚肉 めかぶ ヨーグルト	米 麦 油 カレールウ じゃがいも	人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース 大豆 もやし ほうれん草 きゃべつ	622	19.7	18.2
10/25 (木)	フレンチ トースト	イカフライ ハムサラダ トマトスープ	○	イカ たまご ハム ベーコン 牛乳	食パン さとう 春雨 マーガリン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ トマト しめじ きゅうり きゃべつ コーン	647	29.4	24.3
10/26 (金)	ごはん	シャケレモンやき いもじる ビーフンソテー みかん	○	サケ 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 油 ビーフン 里芋	人参 きゃべつ 玉ねぎ もやし ピーマン 小松菜 干しいたけ 大根 みかん	587	26.0	15.3
10/29 (月)	小学部低学年学級リクエストこんだて		○	わかめラーメン	かぼちゃハンバーグ プリン ぎゅうにゅう	699	30.1	23.3	
10/30 (火)	クリーミーコロッケ チョコクリーム	やまのスープ チーズサラダ ヨーグルト	○	ハム チーズ たまご ヨーグルト	クリーミーコロッケ 油 チョコクリーム 食パン	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 コーン 玉ねぎ 小松菜 きのこミックス	906	39.1	28.6
10/31 (水)	ごはん	かぼちゃみそやき コーンスープ かぼちゃ くりーむもち	○	サワラ 鶏肉 ハム わかめ しらす	米 麦 じゃがいも 油 ホワイトルウ 南瓜クリーム餅	人参 玉ねぎ コーン きゅうり きゃべつ 南瓜 ほうれん草 ブロッコリー	599	21.5	23.8



基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	639	25.6	23.0
中学部・高等部	821	33.1	28.8
中学・高等部 塩分	3.3	小学部 塩分	2.4

10月に食べるとおいしいよ さつまいも

沖縄ではからいも、鹿児島では琉球いも、関東ではさつまいもとよばれています。

さつまいもには、でんぷんのほか、ビタミンCやカリウムもたくさん含まれています。



目によい食べ物をたべましょう!

10月10日は「目の愛護デー」です。

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状をまねくことがあります。遠くから見るなどして、目を休めるほか、日頃から栄養のバランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

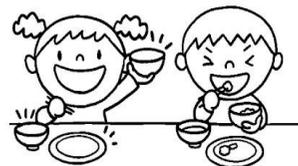


給食だより 10月

平成 29 年 10月

千葉大学教育学部附属特別支援学校

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は、体育の日があります。スポーツの秋ともいわれますので、この機会にぜひご家庭でもいろいろなスポーツに親んでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも、栄養のバランスのととのった食事を心がけましょう。



知っておきたい栄養素

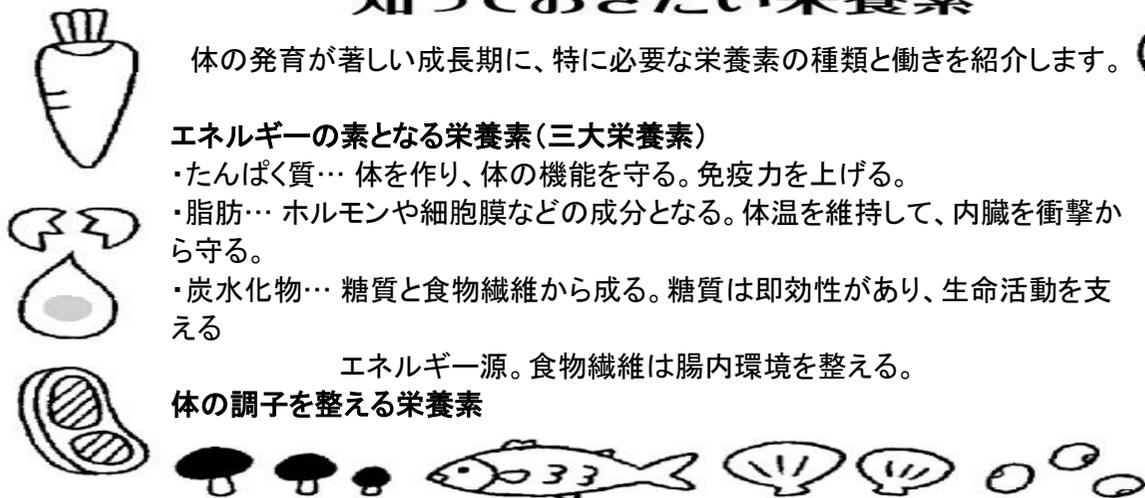
体の発育が著しい成長期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)

- ・たんぱく質… 体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- ・脂肪… ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- ・炭水化物… 糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支える

エネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。

体の調子を整える栄養素



健康な体をつくる食事の仕方

1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう

ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

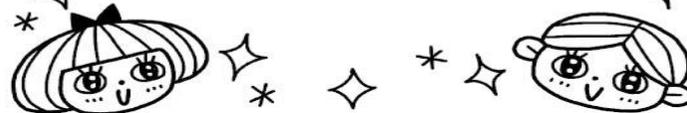
油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心がけましょう。また、長時間テレビを見たりテレビゲームをしたりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして、控えるようにしましょう。



さつまいもは食物繊維が豊富!



さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

