

# 10月 こんだて よていひょう

三島市立南小学校

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体 <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体 <small>からだ</small> の調子 <small>ていし</small> を整 <small>ととの</small> えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
1 金	○	カレーごはん	こめ むぎ			647 25.7
		ドライカレー	あぶら カレールウ	ぎゅうにく ぶたにく だいず スキムミルク こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン	
		ハムとやさいのソテー	あぶら	ポークハム	にんじん とうもろこし キャベツ	
4 月	○	ごはん	こめ むぎ			638 22.0
		じゃがいものそぼろに	あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース	
		みそしる		あぶらあげ みそ とうふ	だいこん はねぎ	
		のりのつくだに	さとう みずあめ でんぷん	のり		
5 火	○	ごはん	こめ むぎ			626 23.2
		ちゅうかどんのぐ	あぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ	
		うすらのたまご		うすらたまご	たけのこ グリンピース	
		フルーツジュレ	さとう		ももかん みかんかん パインかん アセロラ	
6 水	○	ソフトめん 	ソフトめん			657 25.3
		ミートソース	バター こむぎこ あぶら	ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ	たまねぎ にんじん トマトかん パセリ	
		ジャーマンポテト	あぶら じゃがいも	ベーコン	たまねぎ えだまめ	
7 木	○	ごはん	こめ むぎ			579 21.1
		さんまのみぞれに	さとう でんぷん	さんま	だいこん	
		おひたし		かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん	
		さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ みそ	だいこん にんじん はねぎ	
8 金	○	<b>めのあいごデー (10月10日)</b>				643 25.8
		ツナピラフ	こめ むぎ あぶら	まぐろ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	
		とうふのごもくに	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ みそ 	ほししいたけ にんじん とうもろこし はねぎ	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
		ブルーベリータルト	さとう こめこ あぶら みずあめ	とうにゅう	ブルーベリー	
11 月	○	ごはん	こめ むぎ			672 22.2
		げんきどんのぐ	あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ	
		いちごミルクデザート	さとう みずあめ れんにゅう	にゅうせいひん たまご	いちご	
12 火	○	くりごはん	こめ むぎ くり ごま			580 21.6
		キャベツいりつくね	でんぷん さとう	とりにく かつおぶし 	キャベツ	
		きりほしだいこんのもの	あぶら さとう	こんぶ さつまあげ	にんじん だいこん ほししいたけ	
		ぐたくさんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
13 水	○	ごはん	こめ むぎ			605 22.5
		とうふのカレーに	あぶら カレールウ	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん グリンピース	
		フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし	
14 木	○	ごはん	こめ むぎ			617 21.8
		みしまコロッケ	じゃがいも さとう パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
		ごもくまめ	こんにゃく さとう	だいず あぶらあげ こんぶ	ごぼう にんじん さやいんげん	
		かきたまみそしる		たまご みそ とうふ	にんじん たまねぎ はねぎ	

## 10/10 目の愛護デー

皆さんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



### 目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。  
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。



日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - kcal たんぱく質
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体 <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子 <small>からだちようし</small> を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
15 金	○	さくらごはん さわらのレモンしょうゆあえ みそしる みかんゼリー	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう さとう	さわら だいず あぶらあげ みそ	レモンかじゅう にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ みかんかじゅう	720 29.6
18 月	○	ごはん ハヤシライス ビーンズサラダ ラ・フランスゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう ごまあぶら さとう	ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ だいず	たまねぎ にんじん トマトかん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし ラ・フランス	662 19.9
19 火	○	ごはん なまあげのごもくに わんたんスープ のりのふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん わんたん ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく なまあげ みそ わかめ のり あおのり	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん にんじん キャベツ はねぎ	599 26.3
20 水	○	とりごぼうピラフ スイートポテトサラダ イタリアンスープ ソフトクリームヨーグルト	あぶら こめ むぎ さつまいも マヨネーズ マカロニ	とりにく ベーコン ヨーグルト	ごぼう にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ にんじん トマトかん	617 19.5
21 木	○	ごはん さばのカレーチーズやき おひたし みそしる	こめ むぎ さといも	さば こなチーズ みそ あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	561 26.3
22 金	○	ごはん やきにくとんのぐ みそしる	こめ むぎ あぶら ごま でんぷん さとう じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	ももかん たまねぎ にんじん ピーマン にんじん だいこん はねぎ	617 26.1
25 月	○	 <b>ふるさと給食の日</b> 	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら さとう	ぶたにく だいず みそ とうふ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	581 23.3
<b>3年生 給食なし</b> 26 火	○	ごはん きびなごフライ きのこのいためもの みそしる	こめ むぎ パンこ こむぎこ ごま あぶら あぶら	きびなご ぶたにく なまあげ みそ わかめ	しめじ えのきたけ エリンギ チンゲンサイ たまねぎ にんじん はねぎ	549 22.1
27 水	○	わかめごはん あつやきたまご おひたし みそしる	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん じゃがいも 	わかめ たまご かつお こんぶ あぶらあげ みそ とうふ	こまつな キャベツ とうもろこし はねぎ	556 20.0
28 木	○	<b>ハロウィンこんだて (10月31日)</b> 	こめ むぎ じゃがいも こめこ さとう じゃがいも さとう あぶら みずあめ	だいず とうにゅう とりにく ウィンナー とうにゅう だいず	かぼちゃ たまねぎ セロリー たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ	693 27.4
<b>4年生 給食なし</b> 29 金	○	ツナごはん ちくわのみみじあげ こぶきいも すましじる	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	まぐろ ちくわ たまご とうふ わかめ	にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース にんじん にんじん だいこん えのきたけ はねぎ	548 21.6