

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</small> 品 <small>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	○	めのあいごデー (10月10日)				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	こめ むぎ			720 29.6	
		さわらのレモンしょうゆあえ	あぶら でんぷん さとう	さわら だいず	レモンかじゅう にんじん えだまめ		
		みそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ		
		みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう		
18 月	○	ごはん	こめ むぎ			662 19.9	
		ハヤシライス	あぶら じゃがいも パター こむぎこ	ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん トマトかん グリンピース		
		ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		ラ・フランスゼリー	さとう		ラ・フランス		
19 火	○	ごはん	こめ むぎ			599 26.3	
		なまあげのごもくに	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん		
		わんたんスープ	わんたん ごまあぶら	わかめ	にんじん キャベツ はねぎ		
		のりのふりかけ	ごま さとう	のり あおのり			
20 水	○	とりごぼうピラフ	あぶら こめ むぎ	とりにく	ごぼう にんじん マッシュルーム グリンピース	617 19.5	
		スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ		キャベツ きゅうり		
		イタリアンスープ	マカロニ	ベーコン	セロリー たまねぎ にんじん トマトかん		
		ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト			
21 木	○	ごはん	こめ むぎ			561 26.3	
		さばのカレーチーズやき		さば こなチーズ			
		おひたし			こまつな キャベツ にんじん		
		みそしる	さといも	みそ あぶらあげ	たまねぎ しめじ はねぎ		
22 金	○	ごはん	こめ むぎ			617 26.1	
		やきにくとんのぐ	あぶら ごま でんぷん さとう	ぶたにく	ももかん たまねぎ にんじん ピーマン		
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はねぎ		
25 月	○	 。。。 ぶるさと給食の日。。。 					581 23.3
		ごはん	こめ むぎ				
		マーボー豆腐	あぶら さとう でんぷん	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		
26 火	○	ごはん	こめ むぎ			549 22.1	
		きびなごフライ	パンこ こむぎこ ごま あぶら	きびなご			
		きのこのいためもの	あぶら	ぶたにく	しめじ えのきたけ エリンギ チンゲンサイ		
		みそしる		なまあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん はねぎ		
27 水	○	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		556 20.0	
		あつやきたまご	さとう あぶら でんぷん	たまご かつお こんぶ			
		おひたし			こまつな キャベツ とうもろこし		
		みそしる	じゃがいも 	あぶらあげ みそ とうふ	はねぎ		
28 木	○	ハロウィンこんだて (10月31日)					693 27.4
		ごはん	こめ むぎ		 		
		パンプキンハンバーグ (ソース)	じゃがいも こめこ さとう	ぶたにく だいず とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ		
		ポトフ	じゃがいも	とりにく ウィンナー	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ		
29 金	○	ツナごはん	こめ むぎ	まぐろ	にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース	548 21.6	
		ちくわのみみじあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ たまご	にんじん		
		こぶきいも	じゃがいも				
		すましじる		とうふ わかめ	にんじん だいこん えのきたけ はねぎ		