



10月 こんだてよていひょう

三島市中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるのもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる *ビタミン・無機質	
1日 (月) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	668 26.7
	カレーごはん	こめ・むぎ					
	かみかみカレーライス	じゃがいも・さとう	あぶら	ぶたにく・ひよこまめ	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・れんこん・トマト	
	ふくじんづけ	さとう				だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが	
	ツナサラダ		あぶら	まぐろみずに			
かこうこざかな	さとう	ごま	かたくちいわし				
2日 (火) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	605 23.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ・たまご	あおのり		
	おひたし			かつおぶし		はくさい・こまつな	
	みそしる			みそ・あぶらあげ	わかめ	だいこん	
りんご					りんご		
3日 (水) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	631 24.7
	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	ポテまめサラダ	じゃがいも	さとう・ごまあぶら	だいず・ハム		キャベツ	
ミルクプリン	さとう				スキムミルク・ぎゅうにゅう		
4日 (木) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	685 28.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのおろしかけ	こむぎこ・でんぷん・さとう		さば		しょうが・だいこん	
	あおなとひじきのにびたし		あぶら	あぶらあげ	ひじき	しいたけ・こまつな	
	みそしる	じゃがいも		なまあげ・みそ		はねぎ	
5日 (金) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	669 26.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とうふのごもくに	でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		しょうが・しいたけ・にんじん・コーン・グリーンピース	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・こまつな	
	のりふりかけ	さとう	ごま		あおのり		
きっかみかん					みかん		
9日 (火) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	633 22.9
	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう				わかめ	
	やきししゃも			ししゃも			
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ベーコン	こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	たまごスープ	でんぷん		たまご		きくらげ・コーン・ほうれんそう	
10日 (水) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	603 27.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	はっばさい	でんぷん	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・えび・いか		しいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・はくさい・こまつな	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		ベーコン・とうふ		チンゲンサイ	
	りんご					りんご	
11日 (木) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	652 31.3
	バーガーパン(まる)	こむぎこ・さとう	ショートニング				
	フライドチキン	でんぷん	あぶら	とりにく		にんじん・キャベツ	
	クラムチャウダー	こむぎこ・じゃがいも	バター	ベーコン・あさり	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・こまつな	
12日 (金) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	639 31.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのしおこうじやき			さけ			
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・グリーンピース	
	ぶたじる	こんにゃく・じゃがいも		ぶたにく・とうふ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
きっかみかん					みかん		
15日 (月) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	691 23.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さんまのかぼすレモンに	でんぷん		さんま		かぼす・レモン	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	ねぎ・だいこん	
フルーツゼリー	さとう				パイナップル・みかん		
16日 (火) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	626 26.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	おやくどん	さとう		とりにく・たまご		しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	きのこのみそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ		しめじ・えのきたけ・たもぎたけ・はねぎ	
きっかみかん					みかん		
17日 (水) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	686 24.3
	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター	ハム		たまねぎ・コーン・グリーンピース	
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	ダイスチーズ	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり・にんじん	
	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	
アーモンドフィッシュ	さとう	ごま・アーモンド	かたくちいわし				



18日から31日は、裏面をみてください。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる *ビタミン・無機質	
18日 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	710 22.8
	バターライス	こめ・むぎ	バター				
	にくだんごのケチャップあえ	でんぷん・じゃがいも・パンこ・さとう	あぶら・バター・ごま	とりにく		たまねぎ・トマト	
	こふさいも	じゃがいも					
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
19日 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	745 29.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマヨネーズやき	さとう	ごまあぶら・ごま・マヨネーズ	さば		にんにく・しょうが・にら	
	きりほしだいこんとうろふのもの	さとう	ごま	こうやとうふ・あぶらあげ	ひじき	きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
	みそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ・はねぎ	
かき					かき		
22日 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	695 27.0
	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・はくさいキムチ・グリーンピース	
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ	あぶら	とりにく		しょうが・にんにく	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも	さとう・ごまあぶら			にんじん・キャベツ	
	はくさいスープ	はるさめ		ベーコン		はくさい・こまつな	
23日 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	673 21.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さんまのかばやき	でんぷん	さとう	さんま			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい	
	しめじスープ			ベーコン		にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
きっかみかん					みかん		
24日 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	548 22.3
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも	ごま				
	あつやきたまご	さとう		かつおだしじる・たまご			
	にびたし			ちりめんじゃこ		こまつな・はくさい	
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ	はねぎ	
25日 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	623 23.6
	ソフトめん	こむぎこ					
	カレーソース	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・トマト・パセリ	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	りんご	りんご				りんご	
26日 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	679 22.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・でんぷん・こむぎこ・さとう	あぶら	ぶたにく・かつおだし	こなチーズ・スキムミルク	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	きりほしだいこんとぶたにくのいために		あぶら・ごま	ぶたにく・さつまあげ・だいず		きりほしだいこん・にんじん・もやし	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ		こまつな	
みかん					みかん		
29日 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	643 25.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	がんものにつけ	さとう	あぶら	とうふ		にんじん・ごぼう	
	はくさいのピーナッツあえ	さとう	ピーナッツ	ちくわ		はくさい・こまつな	
	みそしる	さといも		あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ	
なっとう			なっとう				
30日 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	789 26.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	こぶのつくだに	さとう	ごま	こぶ			
	とりにくとさつまいものあげに	さつまいも・でんぷん・さとう	あぶら・カシューナッツ	とりにく・だいず		しょうが・しいたけ・にんじん・たけのこ・グリーンピース	
	たまごスープ(とうふ)	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・パセリ	
みかん					みかん		
31日 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	613 21.0
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら・ごま	ぶたにく		こまつな	
	あげぎょうざ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぶたにく・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん	
	ナムル		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・もやし・にんじん	
わかめスープ		ごま	ベーコン	わかめ	たまねぎ・たけのこ・はねぎ		

* 今月の給食は22回の予定です。献立は変更する場合があります。

「食欲の秋」到来!

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサンマなど、この時季ならではの味わいですね。「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜(魚介類や大豆製品)と副菜(野菜・いも類)、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。

ご飯には、和・洋・中問わず相性の良いおかずがたくさ

お知らせ

10月11日
★1年生は校外学習のため、給食はありません。

10月18日、19日
★6年生は修学旅行のため、給食はありません。

10月19日
★2年生は校外学習のため、給食はありません。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき				I値* - (kcal) たんぱく しつ(g)	
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>			<みどりのなかま>
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるもとになる			おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	

参考文献：農林水産省HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成27年7月1日

|

