



10月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*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					1人あたり (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のもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
1日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		595 21.7
	さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ	ごま				
	あつやきたまご	さとう・あぶら		たまご・かつおだし			
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・さつまあげ・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・しめじ・はねぎ	
2日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		592 24.5
	ピビンバ(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ピビンバ(にく)	さとう・こんにゃく	ごまあぶら	ぶたにく・みそ		にんにく	
	ピビンバ(たまご)	さとう	あぶら	たまご			
	ピビンバ(やさい)		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
わかめスープ		ごま			わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき・にら	
3日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		653 21.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さんまのかばやき	さとう・でんぷん	ごま	さんま			
	おひたし			かつおぶし		はくさい・こまつな	
みそしる	さつまいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
4日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 21.3
	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウインナー	こなチーズ	グリーンピース・たまねぎ	
	やさいスープ			ベーコン		にんじん・キャベツ・パセリ	
ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー		
7日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		614 24.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら・カシューナッツ	さわら・だいず		ふるね・にんにく・はねぎ	
	さんしょくあえ	さとう				キャベツ・にんじん・きゅうり	
えのきスープ		ごま		わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき		
8日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		540 18.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・こまつな	
くだもの					きっかみかん		
9日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		584 27.1
	チキンバーガー(げんまいパン)	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	チキンバーガー(チキン)	でんぷん	あぶら	とりにく			
	チキンバーガー(タレ)	さとう・でんぷん				キャベツ・にんじん	
	キャベツのソテー		あぶら				
あきあじシチュー	こむぎこ・さつまいも	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・こまつな		
10日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		568 22.9
	げんきどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	げんきどん(く)	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
くだもの					きっかみかん		
ふるさと給食 11日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 15.7
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	やさいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんじる	こんにゃく		とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
いちごミルクデザート	さとう・みずあめ				いちご		

よくがんで、味わって食べましょう!

さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? そんなときは、一口30回を目安によくがんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

五感をを使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ

耳=聴覚

かんだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味



舌=味覚

甘味・酸味・苦味・塩味・うま味

(5つの基本味)

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しぶみ



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I栄養 - (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のもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むきつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきつ</small>	
15日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		618 26.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	なまあげのごもくに	でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・なまあげ・みそ		ふるね・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・チンゲンサイ・コーン	
	みそしる			みそ		だいこん・えのき・こまつな	
	くだもの					きっかみかん	
16日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		737 28.5
	ちゅうかめん	こむぎこ					
	ジャージャーめん	でんぷん・さとう	あぶら・かきあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・みそ		ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも	マヨネーズ	ハム・だいず		きゅうり・にんじん	
	くだもの					なし	
17日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		678 30.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さわら			
	ごもくまめ	こんにやく・さとう		だいず・とりにく・あぶらあげ・ちくわ	こんぶ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのき・こまつな	
18日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		659 25.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに		あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ	スキムミルク・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ポテたまちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	ハム・だいず		きゅうり	
23日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		647 32.0
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ		とりにく・あぶらあげ		にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
	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		
	にびたし					ほうれんそう・はくさい・コーン	
	すましじる			かまぼこ・とうふ		にんじん・えのき・はねぎ	
24日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		537 21.0
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	
	しらすいりシュウマイ	こむぎこ		たら・しらす・だいずこ		ふるね・たまねぎ	
	ほうれんそうのソテー		バター			キャベツ・ほうれんそう・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	
25日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		615 25.5
	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	あぶら	さば		ふるね・だいこん	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
28日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		660 22.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とりにくとさつまいものあげに	さつまいも・さとう・でんぷん	あぶら	とりにく・だいず		ふるね・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・えのき・こまつな	
29日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		549 22.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ	
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら		わかめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
	くだもの					きっかみかん	
30日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		611 21.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	ししゃも			
	きりほしだいこんのもの	さとう	あぶら	さつまあげ・あげあぶら		きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
	ぐたくさんじる	こんにやく・さといも		とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
31日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		634 25.0
	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター	えび		たまねぎ・にんじん・コーン	
	オムレツ	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	
	キャベツのソテー		バター			キャベツ・にんじん	
	パンプキンシチュー	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	

お知らせ

* 今月の給食は20回の予定です。献立は変更する場合があります。

- * 10月4日 2年生は校外学習のため給食がありません。
- * 10月17日・18日 6年は修学旅行のため給食がありません。
- * 10月30日 5年生は校外学習のため給食がありません。

