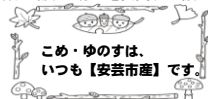


こ ん だ て 名		黄 (き) の な か ま おもにエネルギーのもとになる		赤 (あか) の な か ま おもに体をつくるもとになる		緑 (みどり) の な か ま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギーたんぱく質カルシウム		ひとこと メッセージ	
日 (曜日)	主 食	牛 乳 主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさしいきのこ類・海藻類など)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
1 (火)	ごはん	ぶたにくのみそづけやき おろしあえ キャベツのスープ	かみかみ こんだて	ぶたにく みそ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	だいこん きゅうり もやし ゆのす キャベツ しめじ	591 267 216	709 313 248	10月の目標は「食べ物のほたらきを知ろう」です。給食こんだて表を見たり、給食の放送を聞いたりしよう！		
★リクエスト★		とりにくのからあげ ナムル なすとベーコンのスープ あおりんごゼリー	★リクエスト給食★ 「安芸第一小6年生」	こめ さとう かめこ かたくりこ あおりんごゼリー	あげあぶら ごまあぶら	にんにく もやし きゅうり なす たまねぎ えのきたけ	675 226 245	834 38.4 20.8	【第一小6年生リクエスト献立】バランスと色々考えてリクエストしてくれました。ありがとうございます。		
2 (水)	わかめ ごはん										
3 (木)	あきやさい カレー	コーンサラダ ヨーグルトあえ		こめ さとう さつまいも かたくりこ カクテルゼリー	オリブオイル	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり パイン もも みかん	685 218 22.3	840 26.2 26.3	カレーに季節の野菜を入れることで一味が旬の味に！今日は「さつまいも、しめじ、さやいんげん」です。	
4 (金)	ごはん	とりみそにこみ はくさいのあまづけ ひじきとツナのつくだに	カルシウムたっぷり こんだて	こめ さとう ごま とりにく あつあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんにく だいこん はくさい きゅうり	571 265 17.8	693 32.0 20.8	食欲の秋が来ました！食欲が出てくるこの時期に、苦手な食べ物や料理にチャレンジしてみませんか？		
7 (月)	ごはん	にくどうふ きゅうりのゆずづけ だいがくいも	ビタミンたっぷり こんだて	こめ さとう さつまいも みずあめ	あげあぶら くろごま かつおぶし	たまねぎ もやし こんにゃく きゅうり ゆのす	672 258 17.6	821 31.1 20.4	塩分ひかえめ、不足しがちな栄養素はパッチリ栄養満点献立です。残さず食べて体の栄養にしましょう。		
8 (火)	チキン ライス	パインサラダ かぼちゃのシチュー		こめ さとう シチュールウ	サラダあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	グリーンピース たまねぎ マッシュルーム きゅうり パイン	546 237 14.9	665 28.5 16.7	涼しくなると、温かいスープがおいしく感じますね。今日は果かぼちゃを使ったシチューです！	
9 (水)	ごはん	めひかりのからあげ あつあげとぶたにくのみそいため おかかあえ		こめ さとう かたくりこ	あげあぶら サラダあぶら	めひかり ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	ピーマン にんじん こまつな	636 348 21.4	777 42.3 25.1	高知県でとれる「めひかり」が登場です。カラッと揚げるとおいしいですね。しっかりかんで食べましょう。	
☆目のあいご☆		ぶたにくのしょうがいため かきなます だいずのいそに	10月10日は 「目の愛護デー」	こめ さとう サラダあぶら	ぶたにく だいず あぶらあげ	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり こんにゃく えだまめ かき	608 31.1 16.3	739 37.8 18.6	【目のあいごで】ビタミンたっぷり給食を食べ、後は早く寝て、目を休めましょう。		
11 (金)	ごはん	いかのチリソース もやしのちゅうかあえ コーンスープ	かみかみ こんだて	こめ さとう こめこ かたくりこ	あげあぶら ごま ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん パセリ	589 239 18.9	716 28.2 22.2	【かみかみ献立】イカは日本人が大好きな食べ物だそうですね。みなさんは好きですか？		
◆毎月15日は「じゃこの日」		どうふキムチゲ ツナサラダ じゃこアーモンド	◆ふるさとのおもてなし いただきます！	こめ さとう ごまあぶら アーモンド	ぶたにく とうふ みそ ツナ	にんじん にんじん にんじん	617 296 21.6	754 35.9 25.5	【毎月15日はじゃこの日】成長期のみなさんに必要な「カルシウム」や「たんぱく質」がしっかりとれます。		
16 (水)	かつお ごはん	ポテトサラダ さわにわん		こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ノンエッグマヨ	かつお あぶらあげ ハム とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	549 219 18.9	665 26.2 22.0	かつおのおいしい季節です。しょうが、ごぼう、油揚げと一緒に味噌汁、かつおごはんを作ります。	
◆毎月17日は「なすの日」		マーボーなす はるさめのすのもの かき	◆ふるさとのおもてなし いただきます！	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ぶたにく みそ ハム	にんじん にんじん にんじん	641 209 23.2	781 25.0 27.5	柿のおいしい季節が来ました！全部で140個の柿の皮を、調理員さんがむいてくれます。お楽しみに。		
◆毎月19日は「食育の日」		いろどりたまごやき きりぼしだいこんのもの きのこけんちんじる		こめ さとう ごまあぶら	とりにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	555 249 17.4	671 29.8 20.2	【毎月19日は食育の日】栄養をとることも大事ですが、楽しく食べる事も大切。会話を楽しむのもいいですね。		
21 (月)	ごはん	とりにくとじゃがいものものに しらあえ かつおじゃこのふりかけ		こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	とりにく すまき とうふ かつおぶし	にんじん さやいんげん こまつな	597 252 17.2	728 30.6 20.2	ごはんとおかずを、口の中で混ぜ合わせ、味を調節しながら食べる方法のことを、口中調味とよびます。	
22 (火)	ごはん	ヤンニウムチキン もやしのごまずあえ はるさめスープ		こめ さとう かたくりこ はるさめ	あげあぶら ごま	とりにく みそ	にんじん にんじん	625 286 19.7	765 34.9 23.0	今日も様々な種類の食品を使っています。これさえ食べればOK。なんて食べ物はありません。色々な味が大事です。	
23 (水)	さつまいも ごはん	ぶたにくとだいこんのみそだし ほうれんそうのサラダ みかん	ビタミンたっぷり こんだて	こめ さとう さつまいも	ぶたにく みそ ハム	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん こんにゃく しょうが キャベツ みかん	578 228 14.1	695 27.1 15.7	【ビタミンたっぷり献立】おすすめ食材は「さつまいも、ほうれん草、大根、みかん」です。	
24 (木)	ごはん	しいらのフライ(タルタルソース) ツナキャベツのポンずあえ ちくわのすまじる		こめ さとう こむぎこ こめこ	あげあぶら タルタルソース	しいら ツナ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	598 234 19.9	718 28.1 22.6	おはしを上手に使いたしましょう。フライを切り分けたり、和え物をつまんだり、練習してみましょう。	
25 (金)	にくみそ ひじきどん	しゃきしゃきけんこんサラダ のりスープ		こめ さとう	ノンエッグマヨ	ぶたにく とりにく みそ	ひじき ぎゅうにゅう のり	589 248 21.3	715 29.5 24.8	かわとしゃきしゃきと音がする、しゃきしゃきサラダです。五感を使って味わうと、おいしさが広がります。	
28 (月)	ごはん	あつあげのちゅうかに ピーンサラダ こんぶふりかけ	カルシウムたっぷり こんだて	こめ さとう かたくりこ ピーン	ぶたにく あつあげ ハム ぶしこ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	612 260 18.9	749 31.4 22.1	【カルシウムたっぷり献立】給食のない日は、ほとんどの人が不足していると言われています。	
29 (火)	コーン ピラフ	とりにくのマーレードやき ちゅうかスープ てづくりフルーツゼリー	くだものたっぷり ゼリー	こめ さとう マーレード	ベーコン とりにく	にんじん ピーマン にんじん	コーン にんにく たまねぎ きくらげ みかん	571 235 14.7	700 27.5 17.8	【飲むヨーグルト登場】10月から月1回「のヨーグルト」が給食に出ます。お楽しみに！	
30 (水)	ごもく うどん	ちくわのキャロットあげ ささみのサラダ		うどん さとう かたくりこ こむぎこ こめこ	あげあぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ	ねぎ にんじん	547 293 19.5	676 37.0 23.0	ちくわのキャロット揚げは、人参をすりおろして衣に包みます。人参のやさしい甘さがポイントです。彩もきれいな栄養満点サラダです！	
31 (木)	おまめの ドライカレー	りっちゃんのげんきサラダ りんご(シナノスイート)		こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん トマト	650 261 22.8	790 31.5 27.1		

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。



お知らせ

◆牛乳に代わり、10月から月1回、飲むヨーグルトを提供します。
飲用牛乳と同様の取り扱いです。アレルギー対応で飲用牛乳休止の
児童生徒のみなさんには、提供はありません。



栄養量の基準	4年生	中学生
エネルギー	500kcal	830kcal
たんぱく質	21~33g	27~42g
脂質	14.4g~21.6g	18.4g~27.6g

ふるさと納税活用事業を実施しています！