学校給食献立予定表



## ★10月給食目標★ 【食べ物のはたらきを知ろう!】

井ノロ・川北小学校

	こんだて名		のなかま ドーのもとになる		) のなかま くるもとになる	緑(みど おもに体の調	り)のなかま 子を整えるもとになる	エネルギー kcal だんぱく質 g 脂 質 g	<b>3530</b>	こんだて名		のなかま のもとになる		) のなかま oくるもとになる		) のなかま ·整えるもとになる	エネルギー kcal だんぱく質 g 筋 質 g	0626 a
日 (曜日)	主葉(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど)   文(やさい・きのこ類・海藻類など)	年親競求化物が参い	脂肪分が多い	たんぱく質が多い	無機質が多い	緑黄色やさい	淡色やさいなど	IJ\ <b>4</b>	マルカージ	日 <b>主薬</b> (肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) <b>耐薬</b> (やさい・きのこ類・海藻類など)	生 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	脂肪分が多い	たんぱく質が多い	無機質が多い	緑黄色やさい	淡色やさいなど	IJ\ <b>4</b>	ひとことメッセージ
1 (水)	げんきもりもりそぼろどん	こめ	ごまあぶら	ひきわりなっとう ぎゅうひきにく とりひきにく 赤みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく		今日から10月がスタートしました。「食飲の教」 と言われるように、給食にも続に旬をむかえる食 材がたくさん登場します。よく食べて元気な体を 作りましょう。	カレーライス	こめ おおむぎ じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	678 17.0 20.0	体力をつけ、運動する力を高めるためには食事 も大切です。赤、黄・緑の3色の働きの食べ物を パランス良く食べ、朝、昼、夜の3回の食事をしっ かりととることが大切です。
	けんちんじる	4	サラダあぶら	とラふ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく	565 16.0 18.0		17 (金) きゅうりのピクルス	さとう					きゅうり		
	もやしのすのもの		ごまあぶら いりごま				もやし きゅうり ゆずかじゅう			フルーツヨーグルト	やさいいりファイバーゼ リー			ヨーグルト		みかん バインアップル おうとう りんご		
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					さつまいもとわかめのごはん	こめ			わかめごはんのもと				
								-	議向には、手羽・むね肉・もも肉・ささみ・皮の5つの部位があります。今日のマスタード風味焼きには、もも肉を使用しています。むね肉より皆みが強く、脂が多いのが特徴です。		さつまいも		てんぶら	ぎゅうにゅう		20.000	587	今日はさつまいもとわかめのごはんが登場で
2 (木)	とりのマスタードふうみやき	かたくりこ		とりももにく			たまねぎ きゅうり コーン ゆずかじゅう	609 23.0 18.0		20 (月) おでんに 毎月19日は 「食育の日」	さとう		とりももにく あつあげ	はやにこんぶ	ICAUA	だいこん こんにゃく はくさい キャベツ ゆずかじゅう	587 20.0 12.0	す。さつまいもはでんぷんのほか、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。特に食物繊維が豊富に含まれています。特に食物繊維はお腹の健康に役立ちます。
	ジャーマンサラダ	じゃがいも	サラダあぶら							あまずあえ	さとう							
	みそしる			とうふ みそ		ねぎ にんじん	だいこん			ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				かつおは高知県や宮崎県、和歌山県などの太平 洋側の地域でよくとれます。日本近海ではいろ いろな遠法が行われていて、巻き網連法や一本 釣りなどがあります。 豆腐は大豆からできています。木棒豆腐と精ごし 豆腐がありますが、木棒豆腐には約350粒、絹 ごし豆腐には約450粒の大豆が使われていま す。	ホイコーロー 21	さとう かたくりこ	サラダあぶら	ぶたにく		ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ ぶなしめじ	579 19.0 16.0	こまつなはとても栄養価の高い食品で、カルシウムに関してはほうれん草の3倍以上も含まれてい
3 (金)	かつおのオーロラソースからめ	かたくりこ じゃがいも さとう	あげあぶら	かつおみそ		にんじん	しょうが	660 20.0 15.0		(火) あおなのあえもの	9:	いりごま			こまつな	はくさい		ます。アクが少なく、食べやすいので、炒めたり、 煮たり、和え物にするなど、どんな料理にも含い ます。
	くきわかめの煮物	さとう		てんぷら	くきわかめ	にんじん	こんにゃく			じゃこアーモンド	さとう	アーモンドスライス		かえり				
	ゆかりあえ	さとう					キャベツ きゅうり			ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				
6 (月)	ごはん	こめ		Yt vite /	のむヨーグルト					みそカツ 22	はくりきこ バンこ さとう	あげあぶら ごまあぶら いりごま	ぶたにく みそ			にんにく	739	ぶた肉にはたんぱく質のほかに、ビタミンBIや EDAL AC ECAD AC ECAD ACT もっとおお
	とうふハンバーグ	パンこ かたくりこ	サラダあぶら	ぶたひきにく とりひきにく とうふ とうにゅう		にんじん	たまねぎ	601 16.0 13.0		(水) きゅうりのとさあえ	さとう	いりごま	めじかぶし			きゅうり キャベツ 2 ゆずかじゅう	26.0	B2が豊富に含まれています。肉類の中で最も多く食べられているのは実はぶた肉です。
	ゆずだいこん	さとう		こうにゆう			だいこん ゆずかじゅう	13.0		やさいスープ					にんじん チンゲンサイ	たけのこ	1	
	さつまいものみそしる	さつまいも		あつあげ みそ		ねぎ	ぶなしめじ	1		ごはん	こめ			ぎゅうにゅう		0,10		
7 (火)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			607 21.0 13.0	さけは9月~12月にかけて旬をむかえる魚で す。さけは前で生まれ、海へと下って北洋を泳ぎ 回り、数年後に青び生まれた前に戻ってくるとい	あつあげのそぼろに	さとう F3。かたくりこ	サラダあぶら	ぶたひきにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	681 190 20.0	数は適ごしやすい気候で、旬の食べ物も多いことから「食欲の教」とも言われます。食欲がまし、おいしく食べることは良いことですが、よくかんで食べることを意識するようにしましょう。
	さけのあきのかおりやき	ら さつまいも さとう		しろさけ		にんじん	ほんしめじ			(木) ごしょくサラダ	さとう	サラダあぶら ごまあぶら	すまき		にんじん	だいこん きゅうり		
	ごまあえ	さとう	いりごま	0, 0		こまつな	はくさい			ユズゼリー	さとう	2 8 0 0 1 9		アガー		ゆずかじゅう		
	きりぼしだいこんのふくめに	さとう		あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん こんにゃく		う習性があります。	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				
8 (水)	コッペパン	コッペパン			ぎゅうにゅう	C1 440070	C/VICT C	615 16,0 21,0	10月10日は自の愛護デーです。自に良い食べ 物としてブルーベリーの溶析がよく上がります。 これは、アントシアニンという自に良い栄養素が 豊富に含まれているからです。	しおサバ			しおさば				585 20.0 18.0	特の歴史は古く、嗣文、弥生時代の道跡から様 の種が出土しています。「特が多くなれば医者が 著くなる」と言われるように、とても栄養価の高 い食品です。風邪予防や美肌効果が期待できま す。
	てづくりブルーベリージャム	さとう					ブルーベリー			24 (金) かきなます	さとう	いりごま				かき きゅうり だいこん		
	クリームシチュー 目の愛護デー献立	じゃがいも はくりきこ	サラダあぶら バター	とりももにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ コーン			たぬきじる	かたくりこ	ごまあぶら	あぶらあげ		にんじん みずな	だいこん こんにゃく えのきたけ しょうが		
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨ			にんじん	キャベツ			ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			686 18.0 22.0	しらたきはこんにゃくの一種で、こんにゃく手から作られます。こんにゃく手は中国から伝わったと言われており、カロリーが低く、食物繊維が豊富	あげどりのゆずふうみ	かたくりこ た。 さとう	あげあぶら ごまあぶら	とりにく			ゆずかじゅう	609	ゆずは秋になると、緑色だった実が黄色(変わってきて、みなさんの知っているゆずの実になります。給食では安甚市産のゆず果汁を使っています。味だけでなく番りも楽しんでください。
	ぶたじゃが	じゃがいも さとう アス	サラダあぶら	ぶたももにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき			(月) おかかあえ	<b>郵</b>		けずりぶし		こまつな	はくさい	609 21.0 17.0	
(木)	あきのしらあえ	さとう	サラダあぶら ノンエッグマヨ	とうふ	ひじき	にんじん	はやとうり きゅうり			あきやさいのスープ	さつまいも	サラダあぶら	あぶらあげ		にんじん ねぎ	ぶなしめじ しいたけ	ļ	
	みかん						みかん	ľ	に含まれています。	ポークハヤシライス	こめ	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ ぶなしめじ	645	製は日本の気候によくあい、日本中で栽培されています。手の届く高さに水平に枝を伸ばし、収穫する栽培方法がとられることが多いです。 海漁サラダには業天を使用しています。業天の原料はテングサやオゴノリという海漁です。世界中の海に生息していますが、海水の温度や日照時間などいろいろな環境条件や生育時期で性質が異なります。
10 (金)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				キャベツは栄養的にとても優れた食材で、ビタミンCやカロテン、ビタミンが豊富に含まれています。ビタミンUは質量の粘膜を正常に整え、保持する働きがあります。	(火) トマトととうふのサラダ	さとう	サラダあぶら	とうふ	カットわかめ かちり	トイト	キャベツ きゅうり ゆずかじゅう	645 21.0 17.0	
	あげだしどうふ	かたくりこ た) さとう	サラダあぶら	とラふ		ねぎ	だいこん			なし						にいたかなし		
	わふうサラダ	さとう	サラダあぶら	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ もやし			キムタクごはん	こめ おおむぎ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう		つぼづけ はくさい (キムチ)	]	
	てづくりふりかけ	さとう	いりごま	ふしこ	かちり	はだいこん				ちくわのいそべあげ	はくりきこ かたくりこ	サラタあぶら あげあぶら	ちくわ	あおのりこ				
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			649 19.0 22.0	今日の酢みそ和えにはするめいかを使用しています。するめいかは約30cmほどの大きさで、日本で最後機能が多いいかです。6月~11月に	(水) かいそうサラダ	さとう			カットわかめ きざみこんぶ		キャベツ きゅうり ゆずかじゅう	652 19.0 19.0	
	ぶたのゴマダレやき	さとう	いりごま サラダあぶら	ぶたにく						川北小学校 プリン リクエスト献立	ブリンのもと			いとかんてん ぎゅうにゅう			0.10	
(火)	すみそあえ	<b>さとう</b>	いりごま	するめいか	カットわかめ		キャベツ きゅうり			Zit.	こめ			ぎゅうにゅう				食べ物は元気な体を作るためにいろいろな働き をしてくれます。青や筋肉を作ったり、力を出せる
	のっぺいじる	さといも かたくりこ		あぶらあげ		にんじん ねぎ	ゆずかじゅう ごぼう だいこん		かけて旬をむかえます。		ち ご さとう	サラダあぶら	あつあげ ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ	679 23.0 23.0	
	ごはん 毎月15日は	プリン ファ こめ			ぎゅうにゅう	145		664 25.0 24.0		はるさめのマヨネーズサラダ	はるさめ	ノンエッグマヨ	NA		にんじん	きゅうり キャベツ	23.0	ようにしてくれるのも食べ物のおかげです。
	からあげ	かたくりこ	サラダあぶら	とりももにく			にんにく しょうが		しらすとちりめんじゃこの違いを知っていますか? どちらもいわしの稚魚のことをさしますが、ゆで	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				
15 (水)	きゅうりとダイコンのすのもの	غدة عدة الم	いりごま		ちりめんじゃこ		きゅうり だいこん		た後に単生の状態で出荷されるのがしらす。よく 乾燥させてから出荷するのがちりめんじゃこと区 別されることが多いです。	かぼちゃのパンこやき	バンこ	ノンエッグマヨ	ЛД		かぼちゃ	たまねぎ	616 18.0 22.0	今日はハロウィン献立です。ハロウィンはもとも と、ヨーロッパで始まったお祭りのことで、収穫を 祝い、悪霊を追い出す行事です。かばちゃで作っ た「ジャック・オ・ランタン」が有名です。
	もやしのかきたまスープ			とうふ		チンゲンサイ	ゆずかじゅう もやし			31 (金) ポパイサラダ ハロウィン献立	<b>1</b>	オリーブあぶら サラダあぶら	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ		
16 (木)	ではん 毎月17日は	こめ		たまご	ぎゅうにゅう				毎月17日はなすの日です。今日は1日早くなすの日献立が登場です。今月はマーボーナスにしました。和後、浄後、中華料理など、どの料理に使用してもよく合い、飽きずじ食べられる食材で	もやしのスープ			とりにく	カットわかめ	にんじん	もやし		
	「なすの日」						なす しょうが				AP-	C 85 -	とうふ				+	エネルギー 650kcal
	マーボーナス	さとう かたくりこ	ごまあぶら サラダあぶら	ぶたひきにく みそ		にんじん にら	にんにく しいたけ たまねぎ	636 18.0 16.0		1 の月10日は 1 の月10日は 1 の月9日の歳びは自に良いとされている。 アントシアニンを多く含むブルーベリーを 使った手作りブルーベリージャムが鉛資に 初登館です。							基準値	エネルギー 650kcal たんぱく質 21~33g 脂質 14.4~21.6g
	キャベツのゆずあえ	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり ゆずかじゅう		\$.	こめ・ゆずかじゅっ	【安芸市産の食材】							
	ふわふわみたらしだんご ************************************	しらたまこ さとう かたくりこ		とうふ						1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1								

ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供していきます。

