

10月のこんだて

今月の目標：献立について考えよう

日 (ようび)	こんだてめい		つかうしょくひんとそのはたらき			えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
	しゅしょく ぎゅう にゅう	おかず	【あか】	【みどり】	【きいろ】	
			おもに からだをつくる	おもに からだのちょうしをととのえる	おもに ねつやちからのもとになる	
1 (火)	りんごジャム	てづく 手作りハンバーグ さつまいものサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく きんときまめたまご	たまねぎ キャベツ パセリ かぼちゃ にんじん きくらげ レーズン	パン パンこ さつまいも あぶら マヨネーズ アーモンド なまクリーム	686 27.5
2 (水)	おやこどん	こまつな 小松菜のクルミ和え なし	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご てんぷら	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな なし	こめ さとう くるみ あぶら	613 23.0
3 (木)	鯖の香味焼き	さば しょうみや 鯖の香味焼き おからサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう おから ひじき さば こめみそ あわせみそ まぐるあぶらづけ あつあげ	きりぼしだいこん にんにく たまねぎ きゅうり ねぎ しょうが	こめ ねりごま マヨネーズ さとう じゃがいも	691 28.9
4 (金)	むぎごはん	マーボー豆腐 麻婆豆腐 だいこん 大根マリネ こんぶ 昆布	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかだしみそ プレミアム だいず こんぶ	だいこん しいたけ にんにく にんじん ねぎ しょうが だいこんば たまねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	636 26.5
7 (月)	なすの四川風炒め	なすの四川風炒め ごもく 五目スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン とりレバー だいず	えのき にんにく しょうが なす たまねぎ ピーマン もやし にんじん しいたけ きくらげ	こめ さとう はるさめ ごまあぶら	576 21.0
8 (火)	フルーツヨーグルトサラダ	ポークビーンズ フルーツヨーグルトサラダ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく だいず だっしふんにゅう	たまねぎ バナナ もも にんじん みかん パイン りんご えだまめ	パン じゃがいも あぶら さとう	647 23.7
9 (水)	かしわの艶煮	かしわの艶煮 ひじき入りお浸し かき 柿	ぎゅうにゅう たまご あつあげ とりにく ひじき	かき こまつな しめじ いんげん にんじん こんにやく	こめ さつまいも はちみつ さとう あぶら	671 25.1
10 (木)	むぎごはん	ごもく煮 五目煮 わかめときゅうりの酢のもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいず わかめ くきわかめ しらす	こんにやく にんじん れんこん ごぼう いんげん きゅうり きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ ごま	635 23.2
11 (金)	くりごはん	さつまじり 薩摩汁 きりぼしだいこん 切り干し大根の炒め煮 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あわせみそ あぶらあげ とりにく とうふ てんぷら	にんじん ねぎ りんご きりぼしだいこん きくらげ しらたき	こめ くり さつまいも ごまあぶら くるごま さとう ごま	623 21.6

*都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。

給食だより

10月10日は、目の愛護デーです。

これは、10の文字を横向きにしてみると、**〇〇** となつて、二つ揃うと目のように見えるからです。

みなさんは、眩しい太陽を浴びた屋外から、急に暗い場所に入って、目が見えにくくなった経験がありますか？

でも、少しずつ目が慣れてくると、見えるようになってきます。

この時の不思議な力を作り出す栄養素が、カロテン(ビタミンA)です。

カロテンは、色の濃い野菜に多く含まれています。

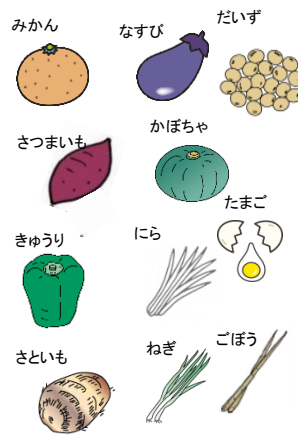
そとがわだけでなく、切った中身が濃い野菜です。

かぼちゃ、ピーマン、トマト、ホウレンソウ、にんじん・・・たくさんありますね。

給食には、この日、にんじんといんげんが入っています。













野菜には、それぞれに得意な役割があるので、色々な野菜を食べるようにしましょう。

今月のむなかたそだち



10月のこんだて

今月の目標：献立について考えよう

こんだてめい			つかうしょくひんとそのはたらき			えいようか	
日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	【あか】	【みどり】	【きいろ】	エネルギー(Kcal)	
(ようび)			おもに からだをつくる	おもに からだのちょうしをととのえる	おもに ねつやちからのもとになる	たんぱくしつ(%)	
15 (火)	 こめこパン	○	マロニーの挽肉炒め ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず	ほうれんそう きくらげ ねぎ だいこん にんにく しょうが にんじん キャベツ	こめこパン マロニー ねりごま さとう ごま あぶら	616 29.2
16 (水)	 むぎごはん	○	とりにく 鶏肉のマスタードソースかけ ひじきともやしのサラダ さといも 里芋のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あわせみそ ひじき くきわかめ	もやし ねぎ パセリ きゅうり レモン たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ あぶら さとう さといも	652 26.1
17 (木)	 だいずいり ひじきごはん	○	あかうお につ 赤魚の煮付け ベーコンとにらのたまご すまし汁	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ あぶらあげ たまご しらすぼし ベーコン あかうお ひじき だいず	なめこ にんじん ねぎ しょうが	こめ あぶら さとう ごま	557 26.4
18 (金)	 スープカレー	○	すなぎも あまず あ 砂肝の甘酢和え	ぎゅうにゅう とりにく すなぎも だいず	えだまめ にんじん なす かぼちゃ ピーマン こまつな たまねぎ パプリカ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	641 26.4
21 (月)	 むぎごはん	○	ちゅうかどん 中華丼 ミルク大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり えび いか ちくわ だっしふんにゅう	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ たけのこ きくらげ	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも あぶら アーモンド	697 23.9
23 (水)	 むぎごはん	○	ぶたにく だいず こはくに 豚肉と大豆の琥珀煮 ほうれん草ととうざらたまご みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご だいず とりレバー いりこ	ほうれんそう みかん たまねぎ にんじん きくらげ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	679 29.4
24 (木)	 むぎごはん	○	あつあ 厚揚げのチーズ焼き き切り干し大根とたくあんのもの 肉団子スープ	ぎゅうにゅう あつあげ つくねだんご レンズまめ チーズ こめみそ	たまねぎ パプリカ いんげん しめじ たくあん にんじん きくらげ きりぼしだいこん かぼちゃ エリンギ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぷん	668 25.0
25 (金)	 むぎごはん	○	さんまゆず味噌煮 ブロッコリーのおかか和え らぶ梨	ぎゅうにゅう なると とりにく あつあげ さんまゆずみそに かつおぶし	ブロッコリー れんこん にんじん しいたけ しらたき たけのこ しょうが なし	こめ むぎ さといも でんぷん さとう マヨネーズ ふ	665 27.1
28 (月)	 むぎごはん	○	ごもくたまごや 五目卵焼き きんぴら きのこのみそ汁	ぎゅうにゅう あわせみそ あつあげ たまご かまぼこ てんぷら ぎゅうにく	こまつな にんじん たけのこ しいたけ ごぼう えだまめ えのき まいたけ ねぎ きりぼしだいこん	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら	610 23.6
29 (火)	 マーガリン	○	きのこ 茸とあさりのスパゲッティ ハムとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン チーズ プレスハム	ブロッコリー マッシュルーム しめじ えのきだけ パセリ にんにく たまねぎ	パン あぶら スパゲッティ マヨネーズ マーガリン	606 27.5
30 (水)	 コーンライス	○	ポテトグラタン ミネストローネ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう チーズ えび とりにく ベーコン だいず	キウイ たまねぎ トマト セロリ コーン にんじん	こめ じゃがいも マカロニ あぶら パンこ マーガリン	698 26.1
31 (木)	 むぎごはん	○	あきやさい にもの 秋野菜の煮物 ししやもフリッター だいこん うめあ 大根の梅和え	ぎゅうにゅう とりにく ししやもフリッター	だいこん れんこん ごぼう にんじん みずな しそ しめじ こんにやく いんげん	こめ さといも むぎ さとう あぶら	664 20.3