

10月 給食だより

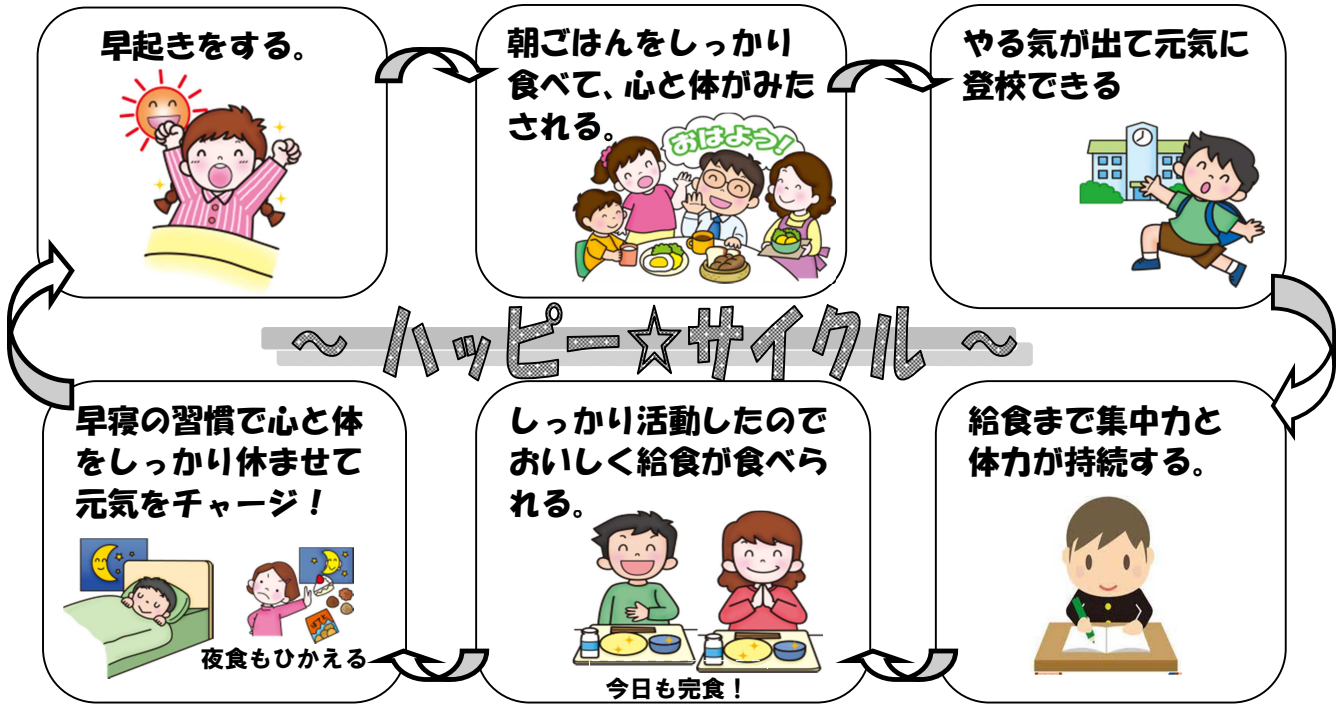
あつさがやわらぎ、過ごしやすい季節となりました。「〇〇の秋」といえば、なにが思い浮かぶでしょうか。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」…。いろいろな秋を楽しんでくださいね。元気よく充実した学校生活を送ることができるように、1日3食しっかり食べて十分な睡眠をとるようにしましょう。



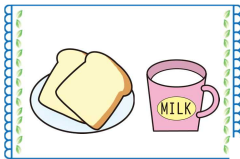
朝ごはんを毎日ハッピーサイクル!



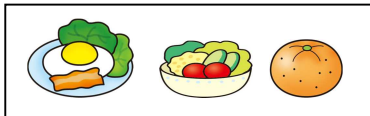
朝からだるい、集中力がないという人はいませんか?朝ごはんに1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんをしっかり食べましょう。



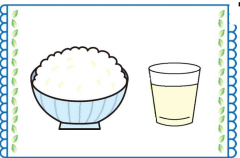
いつもの朝ごはんにプラス1品★



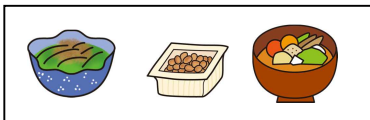
+



主菜・副菜を1品プラスしてみましょう!



+



理想的な栄養バランスのいい朝ごはんに、『主食+主菜+副菜+汁物』がそろった食事です。しかし、「そんなに食べられない人」は、何でもいからまずは何か食べることから始めましょう。いつも1品食べている人は、もう1品をプラスして!少しずつバランスアップしていきましょう♪



材料 (4人分)

- ・切干大根 20g
- ・小松菜 1/4わ
- ・にんじん 1/4本
- ・酢 小さじ2
- ・三温糖 小さじ2
- ・濃い口しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・白ごま 小さじ1

はりはりづけ

かんたん給食メニュー

作り方

- 1 切干大根は洗って戻し、2センチ長さに切り、ゆでて冷ます。
- 2 小松菜はゆでて冷まし、2センチ長さに切る。
- 3 人参は細切りし、ゆでて冷ます。
- 4 調味料を混ぜ合わせ、野菜と和えて出来上がり。



*切干大根などの乾物は買い置きができ、調理も簡単!朝ごはんにもぴったりの1品です。やや歯ごたえを残してゆでると、かみかみメニューになります。

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2	月	ごはん		がすえびからあげ わりほしだいこんのちゅうかあえ マーボーどうふ	ぎゅうにく、もめんどう ふ	ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、しろごま でんぷん	にんじん、わりほしだいこん、ねぎ、 こまつな、しょうが、にんにく、 たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ	624	25.4	20.0
3	火	さくらめし		サンマのしおやき しおこんぶつけ とりにくとさといものにも おつきみだんご	ぎゅうにゅう、さんま、 しおこんぶ、ちくわ、 とりにく	むぎごはん、さとう さといも、でんぷん つきみだんご	キャベツ、きゅうり、しょうが、 ねぎ、だいこん、にんじん	704	27.0	20.0
4	水	ミルクロール		ぶたにくのマーマレードからめ かいそうサラダ くりときのこのシチュー	ぎゅうにゅう、ぶたに く、 かいそう、ベーコン、 なまクリーム	ミルクロール、 マーマレードジャム、あぶら さとう、ごまあぶら さつまいも、くり	はくさい、コーン、にんじん、 たまねぎ、エリンギ、パセリ	722	28.9	29.9
5	木	ごはん		ごぼうとだいのあげに まいたけたまごじ ようなしゼリー	ぎゅうにゅう、だいず、 かえりほし、たまご、 とりにく	ごはん、あぶら、さとう しろごま、みずあめ、 くるまら、でんぷん ようなしゼリー	ごぼう、にんじん、えだまめ、 たまねぎ、まいたけ、みつば	649	27.6	17.3
6	金	すしめし		やきにくてまき てまきのり さつまじる	ぎゅうにゅう、ぎゅうに く、 のり、とりにく、 みそ	すしめし、あぶら、さとう でんぷん、しろごま、 ごまあぶら、さつまいも	しょうが、にんにく、きりほしだいこ ん ほうれんそう、もやし、にんじん ごぼう、だいこん、たまねぎ、ねぎ	607	24.5	14.5
9	月	たいいくのひ								
10	火	オムライス		ケチャップ パイザヌススープ	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、ベーコン	バターライス、バター、 あぶら	コーン、にんじん、マッシュルーム、 たまねぎ、トマト、だいこん、 キャベツ、ブルーベリー	609	21.7	21.9
11	水	ミルクながコッパ		まんてんブルーベリー ポイルウイナー やきそば えびボールのスープ	さむつにゅう、フイン ナー ぶたにく、あおのり、 きぬどうふ、 エビボール	ミルクながコッパパン、 あぶら	にんじん、ピーマン、たまねぎ、 ねのき、ねぎ	585	23.7	26.9
12	木	ごはん		ぶたにくのねぎみそやき きんじそうあえ なめこのっぺいじる	ぎゅうにゅう、ぶたに く、 みそ、かまぼこ、 うすあげ	ごはん、さとう、 さといも、でんぷん	しょうが、ねぎ、きんじそう、 キャベツ、だいこん、なめこ、にんじ ん	612	24.7	20.1
13	金	ごはん		ホキのあますあんからめ ワントンスープ りんご	ぎゅうにゅう、ホキ、 とりにく	ごはん、でんぷん、さとう ごまあぶら、ワントン、	たまねぎ、たけのこ、あかピーマン、 ピーマン、しょうが、にんじん えのき、もやし、ねぎ、りんご	600	22.7	15.2
16	月	ごはん		ハタハタのからあげ はりはりあえ すきやきふうに	ぎゅうにゅう、はたは た、 こんぶ、ぎゅうにく、 やきどうふ	ごはん、あぶら、さとう、 くるまら、でんぷん	にんじん、きりほしだいこん、きゅう り はくさい、たけのこ、ねぎ	617	26.3	19.3
17	火	ごはん		とりのたつたあげ(セレクト) さばのたつたあげ(セレクト) れんこんのきんぴら わかめのみそじる	ぎゅうにゅう、さば、 とりにく、さつまあげ、 わかめ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら こむぎこ	しょうが、れんこん、にんじん、 さやいんげん、たまねぎ、ねぎ	788	34.8	29.7
18	水	あげパン		ごぼうサラダ おまめのポトフ	ぎゅうにゅう、きなこ、 ツナ、とりにく、 しろいんげんまめ	ミルクながコッパパン、 あぶら、さとう、 マヨネーズ、じゃがいも	ごぼう、きゅうり、コーン、にんじん たまねぎ、だいこん、キャベツ	651	24.3	26.7
19	木	ごはん		いわしのかばやき ひじきとれんこんのいりに こまつなのみそじる	ぎゅうにゅう、いわし、 あおのり、ひじき、 さつまあげ、わかめ、 みそ	ごはん、さとう、あぶら、 でんぷん、じゃがいも	しょうが、れんこん、にんじん、 さやいんげん、たまねぎ、えのき、 こまつな	560	22.0	14.5
20	金	むぎめし		ビーフカレー フルーツカクテルゼリー ふくしんづけ	ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、チーズ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、カレールー、 ゼリー	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、みかん、 パイナップル、もも、バナナ	725	20.9	15.9
23	月	ごはん		チキンカツ キャベツのソテー じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう、とり にく、 たまご、ぎゅうにく、 ぶたにく	ごはん、あぶら、さとう じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、しょうが	679	26.7	20.4
24	火	ごはん		ぶたにくのみそいため たまごスープ あさりのしぐれに	ぎゅうにゅう、ぶたに く、 きぬどうふ、たまご、 あさり	ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぷん	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ ピーマン、にんじん、えのき、 ほうれんそう	613	29.0	19.5
25	水	はいがパンズ		てりやきチキン そえやさい ポークビーンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とり にく、 ぶたにく、だいず、 レソスマメ、ヨーグルト	はいがパン、さとう、 みずあめ、でんぷん、 じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、にんにく、トマト	682	31.9	24.0
26	木	ごはん		ししゃもフライ ゆかりあえ おでん せとふうみふりかけ	さむつにゅう、ぶたに く、 ししゃもフライ、 あつあげ、ふりかけ、 うすまらたまご	ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぷん	キャベツ、きゅうり、しそ、にんじん だいこん	673	27.7	23.3
27	金	ごはん パー ガー		とりごぼういため タンタンメン ツインソースクレープ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、 ししゃもフライ、 あつあげ、ふりかけ、 うすまらたまご	ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぷん	キャベツ、きゅうり、しそ、にんじん だいこん	707	28.8	22.3
30	月	ごはん		とりのごまてりやき きりほしだいこんのいりに みそじる	ぎゅうにゅう、とり にく、 さつまあげ、うすあげ もめんどうふ、みそ	ごはん、さとう、あぶら、 でんぷん、しろごま	きりほしだいこん、にんじん、えのき ほししいたけ、こまつな、たまねぎ、 さやいんげん	586	28.3	16.5
31	火	ごはん		さけのレモンバターソース コールスローサラダ キャロットスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう、さけ、 ベーコン、 なまクリーム	ごはん、こむぎこ、バター さとう、あぶら、こめこ じゃがいも、 かぼちゃプリン	レモン、にんにく、キャベツ、コーン きゅうり、たまねぎ、にんじん、 パセリ	660	25.0	19.7