



給食だより

令和3年10月

白山市立河内小学校



10月「たべものののはたらきをしよう」



秋の夜長、虫の音が季節の移ろいを知らせてくれます。みなさんは、今年の秋をどのように過ごしたいと考えていますか？自分の世界を広げ、新たな挑戦をしたり、今頑張っていることを続けて、力をつけたりする秋にしたいですね。何か一生懸命打ち込むとお腹も減ります、その時は旬の食材をいただき、心を満たし、たくましい体をつくりましょう。

給食は3つのはたらきを持つ食品を組み合わせせて献立を作っています。3つのグループをそろえて食べると健康に良い食事になります。

【主にからだをつくる】

赤のグループ

タンパク質 カルシウム

- ・肉 ・魚 ・たまご
- ・大豆 ・牛乳

【からだの調子をととのえる】

緑のグループ

ビタミン

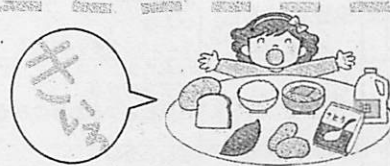
- ・人参 ・大根 ・こんにやく
- ・きのこ類 ・ぶどう ・リンゴ

【主にエネルギーになる】

黄のグループ

炭水化物 脂質

- ・ごはん ・パン
- ・さとう ・いも類



多めに作って 朝にも食べよう！
「かぼちゃポタージュ」 給食レシピ

〈 給食 1人分 〉

鶏ひき肉	15g	
玉ねぎ	30g	うすくスライス
かぼちゃ	50g	小さな角切り
サラダ油	1g	
牛乳	40g	
バター	2g	
コンソメ	2g	
塩、コショウ	少々	
米粉	3g	とろつとなるように
生クリーム	2g	水で溶く
粉パセリ	少々	



米粉で簡単♡

1. サラダ油でとりひき肉、玉ねぎをよく炒める。
2. かぼちゃを入れて少し加水し、柔らかくなるまで煮る。
3. 2に牛乳、バターを加え温める。
4. 水で溶いた米粉を加え、とろみをつける。
5. 生クリーム、パセリを加えて出来上がり！



日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品			黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量		
		主食	副食	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる				腸や力になる	
								1群	2群	3群	4群	5群		6群	
1	金	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ たくあん和え いなりうどん			ちくわ うすあげ	牛乳 豚のり	にんじん	紅しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	ほししいたけ ねぎ たくあん	米 さとう てんぷら粉 うどん	あぶら ごま	664 Kcal 23 g 18 g 運動会	
4	月	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め コーンかき玉スープ 加賀しずくゼリー			ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ニラ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ コーン	米 さとう かたくり こさとう ゼリー	あぶら ごま油	721 Kcal 26 g 18 g	
5	火	わかめごはん	牛乳	鶏のから揚げ 大根とツナのあえもの みそ汁			とり肉 ツナ みそ うすあげ 大豆ペースト	牛乳 ワカメ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ だいこん		米 さとう こめこ じゃがいも かたくり	ごま あぶら	714 Kcal 28 g 26 g	
6	水	白ごはん	牛乳	揚げないコロケ ミニトマト クリーム煮			ぶた肉 ぎゅうり 大豆ミート とり肉	牛乳	にんじん ミニトマト	たまねぎ はくさい しめじ		米 こめこ じゃがいも パン粉 マカロニ 白いんげん豆	あぶら オリーブ油 バター なまクリーム	711 Kcal 26 g 19 g	
7	木	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き タマゴサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁			さけ うすあげ たまご ベーコン みそ えぬこじょうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ		米 スパゲティ	あぶら マヨネーズ	655 Kcal 30 g 22 g	
8	金	遠足 (お弁当持ってきてね)													
11	月	白ごはん	牛乳	豚肉のバター醤油ソース ジャーマンポテト みそ汁			ぶた肉 ウィンナー 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ 木滑なめこ はくさい ねぎ		米 こめこ こむぎ かたくり こじゃがいも	あぶら バター さとう 水あめ	695 Kcal 27 g 23 g	
12	火	キムチとたくあん のチャーハン	牛乳	パンパンジーサラダ 豆腐とわかめのスープ デザート			とり肉 きぬこじょうふ ぶた肉	牛乳 ワカメ	にんじん みつば	にんにく しょうが たまねぎ キムチ	たくあん ねぎ しめじ もやし きゅうり	米 さとう パン粉 デザート	ごま油 あぶら ごま	638 Kcal 25 g 21 g	
13	水	白ごはん	牛乳	鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 みそけんちん汁			さば きつねあげ みそ とり肉 もめんどうふ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	だいこん ごぼう ほししいたけ えのきたけ		米 さとう こんにゃく	あぶら ごま ごま油	698 Kcal 29 g 27 g	
14	木	白ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 生揚げのカレー煮込み りんご1/8			大豆 生揚げ うすらたまご ぶた肉 ぎゅうり	牛乳 かえりぼし	いんげん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	ほししいたけ ねぎ りんご	米 かたくり こさとう	ごま あぶら カレールウ	822 Kcal 36 g 32 g	
15	金	きなこ揚げパン	牛乳	コールスローサラダ ミネストローネ			きなこ ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ	セロリ にんにく	コッペパン グラニュー糖 さとう リンゼイ じゃがいも	あぶら オリーブ油	694 Kcal 23 g 24 g	
18	月	白ごはん	牛乳	チキンのガーリック焼き ナポリタン 豆乳スープ			とり肉 みそ ロースハム ぶた肉 うすあげ	牛乳 チーズ	パセリ 音ビーマン にんじん トマト	にんにく たまねぎ だいこん ほししいたけ	はくさい 木滑なめこ ねぎ マッシュルーム	米 さとう パン粉 スパゲティ	あぶら オリーブ油	707 Kcal 34 g 18 g 白山めぐるん(大瓶)	
お祭り給食 山形県「花笠祭り」 全国のお祭りとその郷土料理を紹介します。															
19	火	枝豆ごはん	牛乳	はたはたのみそだれ 即席漬け いも煮 ラ・フランスゼリー			みそ ぎゅうり 肉	牛乳 はたはた こんぶ	にんじん	えだ豆 きゅうり キャベツ だいこん	まいたけ ねぎ	米 もち米 こめ 水あめ さとう こんにゃく ゼリー	あぶら ごま さとう	671 Kcal 25 g 18 g お祭り給食(山形)	
20	水	白ごはん	牛乳	ハムカツ ポテトサラダ 白菜とさつまあげのみそ汁			ハム さつまあげ みそ 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	コーン きゅうり はくさい えのきたけ	たまねぎ ねぎ	米 こんにゃく てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	あぶら マヨネーズ	687 Kcal 25 g 21 g	
21	木	麦ごはん	牛乳	きのこカレー ブルーベリーヨーグルト			ぎゅうり 肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ しめじ ブルーベリー	マッシュルーム エリンギ マッシュルーム もも缶 りんご	米 さとう 小麦粉	あぶら バター カレールウ	788 Kcal 21 g 23 g	
お話し給食「バーガーボーイ」 お話しに登場する料理を再現します。お話しの内容も紹介します。															
22	金	ハンバーガー	牛乳	手作りハンバーグ ベニがにがてな野菜のサラダ じゃがいものクリームスープ			ぎゅうり ぶた肉 大豆ミート あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン		米 パン粉 こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら バター	674 Kcal 29 g 25 g お話し給食(バーガーボーイ)	
25	月	白ごはん	牛乳	ギョウザ もやしと卵の中華あえ 塩ラーメン			ぎょうざ ハム たまご あさり ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり キャベツ ねぎ		米 さとう ラーメン	ごま油 ごま	632 Kcal 25 g 16 g	
26	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ はりはり漬け じゃがいものそぼろ煮			ぎゅうり 肉 ぶた肉	牛乳 ししゃも 豚のり	こまつな にんじん いんげん	きりぼしだいこん しょうが たまねぎ		米 てんぷら粉 さとう こんにゃく かたくり こじゃがいも	あぶら ごま油 ごま	665 Kcal 23 g 19 g	
27	水	白ごはん	牛乳	照り焼きチキン ゴマドレ和え 厚揚げのみそ汁			とり肉 揚揚げ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン たまねぎ ねぎ		米 水あめ かたくり こさとう じゃがいも	あぶら ごま	704 Kcal 27 g 25 g	
28	木	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんグラッセ たまごスープ			とり肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ		米 マカロニ こめ かたくり こパン	あぶら バター オリーブ油	680 Kcal 26 g 21 g	
29	金	牛丼	牛乳	みそ汁 かぼちゃのカップケーキ			ぎゅうり かまぼこ うすあげ みそ 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ えのきたけ		米 こんにゃく マッシュルーム さとう かたくり	あぶら バター チョコレート	771 Kcal 26 g 22 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



食塩相当量	月平均	2.4 g
-------	-----	-------