



白山市立河内小学校

あおそら
青い空、さわやかに吹き渡る秋風が心地よいですね。
げいじゅつ
芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。自然の恵みに感謝して、秋の味覚を楽しみましょう！

えいよう かんがた 营养バランスを考え食べよう!

わたし
私たち食べることで生きるために必要な食べ物（栄養素）を体内に入
いり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内
でののはたらきの違いで大きく3つのグループに分ることができます。
3つのグループの食品が食事の中にかたよりなく入っているように注
意することで、食事の栄養バランスをととのえることができます。

がつ
10月の給食目標

えいようについて

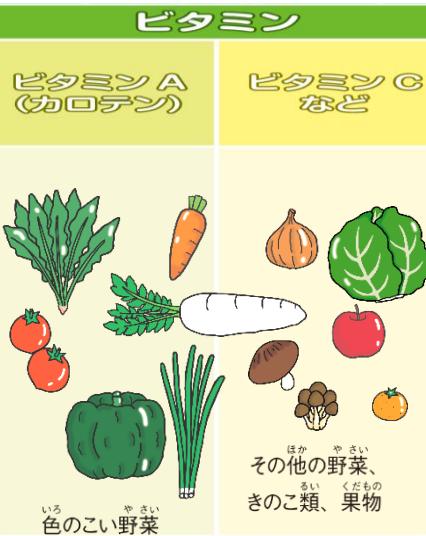
かんがえよう



じょうぶからだ 丈夫な体！ (おもに体をつくる)



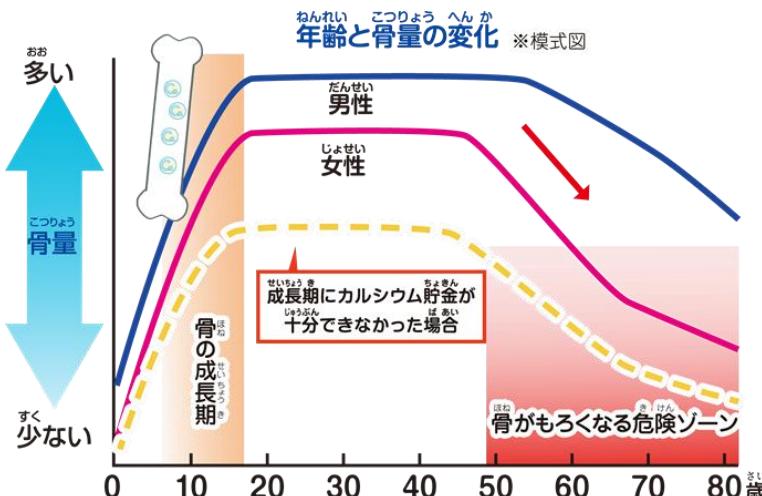
げんき元気でニコニコ！ (おもに体の調子を整える)



パワーアップ！ (おもにエネルギーになる)



骨を丈夫にしましょう！



みんなの体の中には、一体いくつくらいの骨があると思いますか？人によって多少違いますが、ふつう206個だそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。

成長期のこの時期は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な期間です。



骨の成長期に、カルシウムをしっかりといましょう！

10月 学校給食献立表

白山市立河内小学校

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 行事物等
	主食	主菜	副菜	汁物				
1 水	白ごはん 牛乳	豚肉のバーベキューソース ごま和え すいとん汁	ぶた肉 牛乳 うすあげ きぬこしどふ とり肉	牛乳 にんじん にまつなし にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	えのきだけ はくさい ねぎ	米 ごま さとう しらたま粉	659 Kcal 29 g 22 g
2 木	白ごはん 牛乳	魚の石垣フライ 昆布和え めつた汁	ホキ 牛乳 かつおぶし こんぶ ぶた肉 みそ	牛乳 にんじん にまつなし にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごぼう だいこん ねぎ	米 ごま てんぷら粉 パン粉 さつまいも	620 Kcal 26 g 18 g
3 金	ケチャップ ライス 牛乳	オムライス クラムチャウダー	とり肉 牛乳 トマト ベーコン あさり	牛乳 にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ		米 麦 米粉 さとう じやがいも	649 Kcal 28 g 22 g
6 月	白ごはん 牛乳	月見ハンバーグ フライドポテト ワンタンスープ お月見デザート	牛肉 牛乳 とり肉 大豆ミート うずらたまご	牛乳 にんじん にまつなし にんじん	たまねぎ えのきだけ キャベツ		米 さとう じゃがいも パン粉 ワンタン デザート	713 Kcal 27 g 25 g お月見献立
7 火	白ごはん 牛乳	ちくわチーズ天ぷら 海苔のナムル 韓国風肉じゃが	ちくわ ぶた肉 チーズ のり	牛乳 にんじん にら	きゅうり りょくとうもやし こんにゃく ににく ねぎ	たまねぎ こんにゃく ににく ねぎ	米 油 てんぶら粉 さとう じやがいも	634 Kcal 24 g 21 g
8 水	白ごはん 牛乳	ぎょうざ プロッコリーのごまし和尚え おうさまのしょうゆラーメン	ぶた肉 牛乳 なると うずらたまご ぎょうざ	牛乳 にんじん ねぎ	プロッコリー キャベツ たけのこ しょウガ ににく	りょくとうもやし たけのこ しょウガ ににく	米 ごま油 ラーメン ごま油 さとう	629 Kcal 24 g 20 g お腹からとびだした! 料理
9 木	きなこ 揚パン 牛乳	ツナサラダ 秋のシチュー	きなこ 牛乳 ツナ とり肉	牛乳 にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ぶなしめじ エリンギ	コッペパン オリーブ油 さとう さつまいも バター 米粉	603 Kcal 25 g 25 g
10 金	白ごはん 牛乳	さばのソース煮 ごま酢和え かき玉汁	さば きぬこしどふ たまご ふかし	牛乳 こまつな にんじん	しょウガ キャベツ えのきだけ ねぎ	たまねぎ	米 ごま さとう かたくり粉	606 Kcal 29 g 22 g 目の愛護デー
13 月	スポーツの日							
14 火	白ごはん 牛乳	オレンジチキン ポテトサラダ キャベツのみぞ汁	とり肉 牛乳 あつあげ チーズ みそ	牛乳 にんじん トマト コーン	ににく しょウガ たまねぎ オレンジジュース キャベツ えのきだけ	きゅうり たけのこ 干し芋 えのきだけ	米 はちみつ かたくり粉 卵なしマヨネーズ じやがいも ママレードジャム	667 Kcal 24 g 28 g
15 水	麦ごはん 牛乳	中華どん 大学いも	ぶた肉 牛乳 うずらたまご いか ベーコン	牛乳 にんじん にまつなし	はくさい しょウガ ねぎ たまねぎ	たけのこ 干し芋 ににく	米 麦 さとう 水あめ かたくり粉 さつまいも	693 Kcal 23 g 26 g
16 木	白ごはん 牛乳	あごフライ 磯香和え 松江おどん	とびうお 牛乳 うすあげ のり 牛肉 ちぎりあげ	牛乳 にんじん こまつな	キャベツ だいこん こんにゃく ねぎ		米 さとう てんぶら粉 パン粉 うどん じやがいも	634 Kcal 25 g 18 g 世界のジオパーク給食
17 金	バス遠足							
20 月	麦ごはん 牛乳	森のきのこカレー フルーツミルクゼリー	ぶた肉 牛乳 チーズ	牛乳 にんじん トマト	ににく しょウガ たまねぎ オレンジ みかん缶 ぶなしめじ	マッシュルーム エリンギ みかん缶 パイント ミルクゼリー	米 麦 じやがいも バター こむぎ カレールウ	728 Kcal 21 g 22 g
21 火	中華おこわ 牛乳	パンパンジーサラダ 水ギョーザ みかん	ぶた肉 牛乳 とり肉 水ギョーザ	牛乳 にんじん にまつなし	干し芋 たけのこ はくさい キヤベツ しおが ににく たまねぎ きゅうり ねぎ	たけのこ 干し芋 ににく キヤベツ みかん	米 油 もち米 さとう ごま油 ごま	609 Kcal 26 g 16 g
22 水	ガーリック トースト 牛乳	豆腐のサラダ ポークピーンズ ヨーグルト	とうふ ぶた肉 ベーコン	牛乳 にんじん トマト ヨーグルト	ににく キヤベツ きゅうり たまねぎ	ににく キヤベツ たまねぎ	食パン さとう じやがいも 油 ごま油 ひよこ豆 生クリーム	632 Kcal 24 g 27 g
23 木	白ごはん 牛乳	大豆と彩り野菜のごまからめ 車麩のたまごとじ りんご	だいす ぶた肉 たまご	牛乳 にんじん さやいんげん	コーン たけのこ えだまめ たまねぎ 干し芋	たけのこ りんご たまねぎ くるまふ	米 麦 かたくり粉 さとう ごま	658 Kcal 26 g 23 g
24 金	白ごはん 牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 即席漬け 白山ねぎのいも煮	牛肉 牛乳 あつあげ 手持ちししゃも 青のり粉	牛乳 にんじん きゅうり ねぎ	キヤベツ だいこん きゅうり まいたけ	だいこん キヤベツ まいたけ ににく ねぎ	米 お てんぶら粉 さとう ごま	597 Kcal 23 g 22 g めぐみん給食(ねぎ)
27 月	白ごはん 牛乳	ぶた肉のくわ焼き 青菜のチーズおかか和え 大根のみぞ汁	ぶた肉 牛乳 みそ あつあげ かつおぶし	牛乳 にんじん チーズ わかめ	こまつな にんじん キヤベツ たまねぎ だいこん	しょウガ キヤベツ たまねぎ だいこん ねぎ	米 油 米粉 かたくり粉 さとう 水あめ	655 Kcal 26 g 27 g
28 火	麦ごはん 牛乳	ハヤシライス プロッコリーのサラダ	牛肉 牛乳	牛乳 にんじん トマト パセリ	ににく たまねぎ キヤベツ プロッコリー	ハヤシライス だいこん キヤベツ まいたけ ににく ねぎ	米 麦 じやがいも バター こむぎ 油	706 Kcal 22 g 26 g
29 水	ふきよせご はん	鮭の桃濱け焼き 切り干し大根のゴマネーズサラダ 豆腐となめこのみぞ汁	うすあげ 牛乳 さけ ひじき ロースハム みそ きぬこしどふ	牛乳 にんじん こまつな	ぶなしめじ コーン えだまめ なめこ 切り干し大根 きゅうり ねぎ	コーン なめこ たまねぎ きゅうり ねぎ	米 油 もち米 卵なしマヨネーズ さつまいも ごま	621 Kcal 28 g 23 g
30 木	麦ごはん 牛乳	フライドチキン ミニトマト スープカレー	とり肉 牛乳 ぶた肉 ベーコン	牛乳 ミニトマト にんじん トマト さやいんげん	ににく しょウガ たまねぎ キヤベツ	ハヤシライス だいこん キヤベツ まいたけ ににく ねぎ	米 麦 米粉 かたくり粉 じやがいも	680 Kcal 27 g 26 g
31 金	白ごはん 牛乳	焼き肉炒め わかめスープ かぼちゃのカッパケーキ	牛肉 牛乳 とり肉 わかめ きぬこしどふ	牛乳 にんじん かぼちゃ	ビーマン ににく しょウガ たまねぎ エリンギ	キャベツ えのきだけ ねぎ	米 さとう かたくり粉 バター ホットケーキミックス チョコレート ハロウィン	726 Kcal 28 g 24 g 24 g ハロウィン

※ 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おります。

食塩量10月
平均2.2g