



10月 学校給食よていこんだて表

※材料の都合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

秋が次第に深まってきました。秋はさつまいも、くり、果物などおいしい食べ物がたくさんとれる時期です。給食でも季節の味わいを大切にした献立を提供していきます！！

家庭数

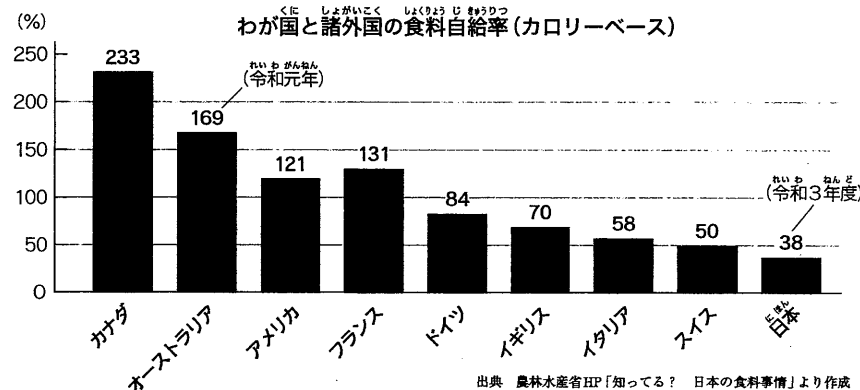
日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン・めん	おかず・デザートなど	こんだてについて	食 品 名						栄 養 価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	10月平均栄養価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
					おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)			
※カッコ内は、教科等と関連のあるところです。					たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (水)		ぶたどん	さつまいもてんぷら いそあえ さわにわん	豚丼の豚肉には、ビタミンB1が豊富です。 疲れをとるはたらきがあります。	こめ しらたき むぎ さとう さつまいも こめこ さといも	なたねあぶら	ぶた さばぶし	ぎゅうにゅう あおのり のり こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ しいたけ ごぼう もやし えのきたけ たけのこ	594 20.3 15.1 1.8	599 23.4 19.5 2.2
2 (木)		ごはん	わかさぎのフライ なつとうあえ じゃがいもだんごじる	わかさぎは、骨ごと食べられます。カルシウムがいっぱい取れます！食べ やすいようにフライにしました。	こめ こむぎこ パンこ しらたまこ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	なつとうとり あぶらあげ とうふ さばぶし	ぎゅうにゅう わかさぎ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	568 23.9 16.1 1.7	
3 (金)		ちゅうかどん	かじょうどうふ かき	野菜たっぷり中華丼です！ 柿もおいしい時期になってきました。	こめ むぎ でんぶん さとう	なたねあぶら ごまあぶら	ぶた なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	にんにく しょうが たけのこ はくさい ながねぎ もやし しいたけ たまねぎ かき	624 26.7 19.6 1.9	
6 (月)		いもくりごはん	キャベツのごまあえ かきたまじる しらたまあずき	今年の十五夜は10月6日です。きれいな月が見えますように！その願いを こめて、月見団子に見立てた「白玉あずき」を出します。	こめ もちこめ おおむぎ さつまいも さとう でんぶん しらたま		さばぶし たまご とうふ あずき	こんぶ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし えのきたけ ながねぎ	565 20.4 11.8 2.3	
7 (火)		おやこどん	くきわかめのサラダ にくじゃが はちみつレモンゼリー	肉じゃがには、鉄分たっぷりの生揚げを入れています。 くきわかめは、わかめの「くき」の部分です。歯ごたえがおいしいです。	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも しらたき ツナ ぶた クールゼリーのもと はちみつ	なたねあぶら ごま	とり あぶらあげ たまご さばぶし ツナ ぶた なまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ながねぎ レモン きゅうり キャベツ コーン	647 29.3 19.8 2.9	
8 (水)		カレーライス	やきにくサラダ ヨーグルト	人気の焼肉サラダです。野菜をもりもり食べましょう！！	こめ こむぎこ むぎ じゃがいも さとう	バター なたねあぶら	とり ぶた いんげんまめ	エダムチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマトペースト	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	645 25.9 19.1 1.4	
9 (木)		よくばり あげパン	だいずしゅうまい ごぼうサラダ コーンスープ	人気のよくばり揚げパンです！	コッペパン さとう しゅうまいのかわ こめこ でんぶん	なたねあぶら ごま エッグケアマヨネーズ	きなこ ぶた だいず みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ ながねぎ ごぼう もやし きゅうり たまねぎ コーン	637 23.8 27.5 2.9	
10 (金)		おたのしみきゅうしよく なにがでるかな？おたのしみに！(^_^)		10月10日は「目の愛護デー」目に良い料理や、リクエストのあったメニュー を出します！お楽しみに！	こめ こむぎこ むぎ ミルメークコーヒー	なたねあぶら オリーブオイル バター	ベーコン とり	ちりめん ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう にんじん	にんにく もやし コーン たまねぎ	572 19.1 18.1 2.2	
14 (火)		キムチごはん	ヤンニョムチキン ちゅうかもやし ちゅうかスープ	人気の「ヤンニョムチキン」登場です！おとなりの国、かん国の料理です。	こめ さとう こめこ でんぶん	ごまあぶら ごま なたねあぶら	ぶた とり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが はくさいキムチ にんにく もやし だいずもやし きゅうり ながねぎ めんま	564 25.0 18.1 2.9	
15 (水)		ごはん	いわしのかばやき ぶりからごまずあえ じゃがいものみそじる りんご	いわしは、千葉県でたくさんとれる魚です。カルシウムもたっぷり、栄養満点 のお魚ですよ！	こめ こめこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	いわし ツナ みそ さばぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが レモン きゅうり もやし たまねぎ りんご	568 21.2 17.5 1.6	
16 (木)		ターメリックライ ス&チリコンカン	キャベツベーコンスープ ぶどうゼリー	チリコンカンに入っている大豆は、カルシウムやたんぱく質などの栄養がたっ ぷりで、「畑の肉」とも言われています。	こめ こめこ むぎ クールゼリーのもと	なたねあぶら	だいず ぶた ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトペースト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース キャベツ ぶどうジュース	609 24.2 20.4 2.1	
17 (金)		カレーミート サンドパン	しゃりしゃりガーリックだいず ABCスープ チョコレートプリン	リクエストのあった「ABCスープ」登場です！チョコレートプリンも人気メニ ューのひとつです。	しょくパン さとう こめこ マカロニ チョコレート	なたねあぶら	ぶた だいず ベーコン	ぎゅうにゅう アガー なまクリーム	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	576 21.3 25.7 2.4	
20 (月)		ひじきごはん	レバーのかりんあげ もやしのあえもの だいこんのみそじる アセロラのひとくちゼリー	レバーは、鉄分たっぷりで。お値段も手ごろでお財布にもやさしい食べ物 です。	こめ さとう むぎ こめこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	さばぶし とり あぶらあげ ぶたレバー とうふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	しょうが もやし、だいずもやし きゅうり ながねぎ だいこん	562 28.3 19.6 2.8	
21 (火)		ごはん	エコふりかけ さばのしおやき (3ねんせい)は、いわしのしおやき) ミニトマト さつまじる	毎年恒例！！今月は、3年生が、「お魚食べ方コンテスト」にチャレン ジします！！いわしをきれいに食べることができるかな？	こめ さとう さつまいも こんにゃく	ごま	さばぶし さば ぶた なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ミニトマト にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ	562 26.8 18.2 1.3	
22 (水)		みそラーメン	カラフルだいがくいも ちゅうかきゅうり	大学芋はなぜ「大学芋」なのでしょう？ 答えは、当日のおたよりを見てね！	ラーメン さつまいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ながねぎ もやし めんま コーン しょうが にんにく きゅうり	568 23.5 16.4 3.2	
23 (木)		さつまいも ごはん	いわしのさんがやき こまつなのマヨネーズあえ はくさいのぐだくさんじる オレンジゼリー	いわしのさんが焼きは、千葉県の郷土料理です。【5年生 家庭科】ごはん に入っているさつまいもには、すごいパワーがあります！くわしくは、当日のお たよりを見てね！	こめ もちこめ さつまいも こめこ でんぶん こんにゃく クールゼリーのもと	ごま エッグケアマヨネーズ	いわし ぶた みそ まぐろ なまあげ さばぶし	こんぶ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ながねぎ しょうが しめじ もやし はくさい ごぼう オレンジジュース	595 24.9 19.9 1.8	
24 (金)		ごぼうピラフ	レバーとポテトのかわりあげ キャベツのこめこポタージュ	キャベツは、いろいろな料理に使えるおいしい野菜です。 この日のポタージュには、キャベツとほうれん草、合計で一人当たり約50gも 使っています！	こめ じゃがいも こめこ さとう	なたねあぶら ごま パター オリーブオイル	とり ぶたレバー みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	マッシュルーム コーン ごぼう しょうが キャベツ たまねぎ	589 24.3 22.3 2.6	
27 (月)		さといもごはん	だいずのかきあげ おかかあえ とんじる	市川市で農業をされている「川又さん」が作られた里芋が、給食に登場予定 です！	こめ おおむぎ さといも こむぎこ さとう こんにゃく	なたねあぶら ごま	だいず さばぶし かつおぶし ぶた なまあげ みそ	こんぶ ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう もやし だいこん ながねぎ しいたけ	592 24.4 18.3 2.6	
28 (火)		オムライス	さつまいもチップス ごぼうのコンソメスープ	旬のさつまいもを使ったさつまいもチップスです。	こめ むぎ さつまいも	なたねあぶら	とり シートエッグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース ごぼう キャベツ	674 18.6 29.5 2.3	
29 (水)		まあぽどうふ どん	もやしとわかめのちゅうかあえ はるさめスープ いちかわなしのゼリー	市川でとれた梨で作ったゼリーです！ 【3年生 社会科】	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ クールゼリーのもと	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ もやし はくさい えのきたけ なし レモン	637 25.1 18.7 2.7	
30 (木)		わかめごはん	さつまいもコロッケ もやしサラダ とうふのみそじる りんご	旬のさつまいもを使った手作りのコロッケです。	こめ さつまいも こむぎこ こめこ パンこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	ぶた だいず とうふ あぶらあげ みそ さばぶし	わかめごはんのもと ちりめん じゃこ	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり ながねぎ りんご	637 21.9 17.7 2.8	
31 (金)		キャロットライ ス クリームソース かけ	コーンサラダ かぼちゃのタルト	ハロウィンをお祝いして、かぼちゃの タルトを作ります！	こめ むぎ こめこ さとう さつまいも	なたねあぶら バター	ベーコン 鶏	ぎゅうにゅう ホイップクリーム	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	599 16.0 19.8 0.9	

給食だより10月

市川市立新井小学校

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

Dataで見る食育 ▶▶▶ 世界の食料自給率

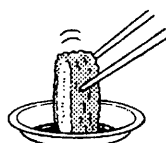


食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどのくらい賄えているのかを示すものです。日本の食料自給率は38%で、諸外国と比較すると低い水準にあります。

気をつけたい塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。

○つける

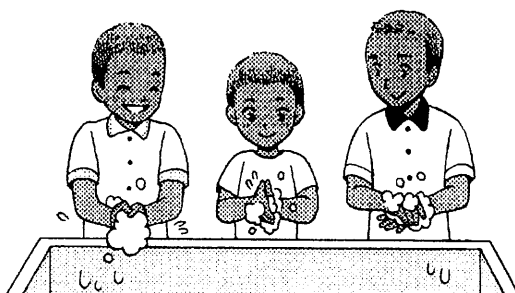


✕かける



10月15日は世界手洗いの日

世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。



白玉あずき

(材料)

- 白玉粉 100g
- 水 カップ半分
- 缶詰のゆであずき(砂とうろ) 200g

10月6日
じゃうんや
十五夜こんど
白に出ます!

(作り方)

① 白玉粉をボウルに入れ、水カップ半を
少しずつ入れてこねる。良いかたになったら
2cm位の太さになる。まん中を

へんませる。 ○ → ⊙

② ①をふっとうしたお湯に入れてゆで。
水にとって冷ます。

③ お皿に②を盛り、ゆであずきをのせる。