



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！！

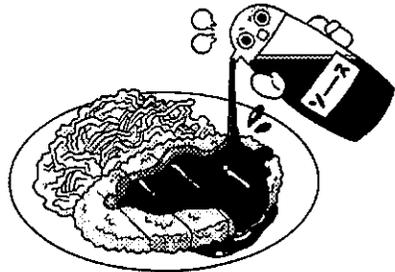
※材料の割合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

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 ※カッコ内は、教科等と関連のあるところです。	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)			
					たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むぎしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い		
1 (火)		ぶたどん	だいたずのかきあげ いそあえ じゃがいものみそしる	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 さとう こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら	ぶた だいたず さばふし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ のり わかめ	にんじん かぼちゃ 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	603 22.5 16.5 2.7	599 24.1 20.0 2.4
2 (水)		ごはん	わかさぎのフライ なつとうあえ さつまいもだんごじる ひとくちゼリー	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 でんぶん さつまいも	なたねあぶら	なつとう とり あぶらあげ さばふし	ぎゅうにゅう わかさぎ ちりめんじゃこ こんぶ	こまつな にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	556 24.1 12.8 1.6	
3 (木)		そばろごはん	さつまいもてんぶら おかかあえ とんじる	豚汁には、豚肉、野菜などの具がなんと9種類も入っています！ 栄養たっぷりの汁ものです。	こめ さとう さつまいも こめこ こんにやく	なたねあぶら	とり ほそぎりたまごやき かつおぶし ぶた なまあげ みそ さばふし	こんぶ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん きぬさや ほうれんそう こまつな	しょうが しいたけ もやし ごぼう だいこん ながねぎ	579 27.2 20.2 2.6	
4 (金)		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 クールゼリーのもと	なたねあぶら	だいたず 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	623 24.7 21.7 2.9	
7 (月)		よくばり あげパン	だいたずしゅうまい 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	なたねあぶら ごま エッグケアマヨネーズ	きなこ ぶた だいたず 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	636 23.9 27.6 3.0	
8 (火)		あぶたまどん	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 じゃがいも しらたき クールゼリーのもと はちみつ	なたねあぶら ごま	たまご あぶらあげ さばふし ツナ ぶた なまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	みつば にんじん さやいんげん	たまねぎ レモン きゅうり キャベツ コーン	676 29.7 21.4 2.8	
9 (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 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 25.6 19.0 1.4	
10 (木)		じゃこガーリック ライス	ほうれんそうのサラダ にんじんポタージュ ぶどう	10月10日は「目の愛護デー」それにちなみ、目に良いと言われ ているカロテンたっぷりのにんじんポタージュを出します。	こめ こむぎこ	バター なたねあぶら オリーブオイル	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 ぶどう	544 19.0 20.0 2.1	
11 (金)		ごはん	いわしのかばやき ぶりからごまずあえ ゆばすまじる りんご	すまし汁に入っている「湯葉」は、何からできているでしょうか？答 えは、こん立て表のうらを見てね！	こめ こめこ さとう しらたき	なたねあぶら ごま	いわし ツナ とり ゆば さばふし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん みつば	しょうが レモン きゅうり もやし だいこん たけのこ ながねぎ りんご	555 23.6 16.9 1.7	
15 (火)		いもくりごはん	さけのもみじやき キャベツのごまあえ かきたまじる つきみだんご	十三夜です。「栗名月」とも言われます。それにちなみ「芋栗ご飯」 を作ります。きれいなお月様が見えるかな？	こめ もちこめ おおむぎ さつまいも じゃがいも さとう でんぶん しらたま	くり ごま エッグケアマヨネーズ	さばふし さけ とうにゅう たまご とうふ あずき	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ もやし えのきたけ ながねぎ	641 29.4 15.4 2.6	
16 (水)		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	リクエストのあった「ヤンニョムチキン」登場です！	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 いら こまつな	しょうが キムチ にんにく もやし だいたずもやし きゅうり ながねぎ しなちく	585 25.4 19.7 3.5	
17 (木)		カレーミート サンドパン	しゃりしゃりガーリックだいたず 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！	しよくパン さとう こめこ マカロニ チョコレート	なたねあぶら	ぶた だいたず 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	591 21.8 27.9 2.5	
18 (金)		ひじきごはん	レバーのかりんあげ もやしのあえもの だいこんのみそしる 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 こめこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	さばふし とり あぶらあげ ぶたレバー 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 だいたずもやし きゅうり ながねぎ だいこん	559 27.9 19.2 3.1	
21 (月)		わかめごはん	さつまいもコロクケ もやしサラダ とうふのみそしる	旬のさつまいもを使った手作りのコロクケです。	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 だいたず とうふ あぶらあげ みそ さばふし	わかめごはんのもと ちりめ んじやこ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいたずもやし きゅうり ながねぎ	621 22.3 17.9 2.8	
22 (火)		みそラーメン	カラフルだいたず 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 いら	ながねぎ もやし しなちく コーン しょうが にんにく きゅうり	569 23.7 16.4 3.5	
23 (水)		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 はくさいのぐたくさんじる オレンジゼリー	いわしのさんが焼きは、千葉県 <small>千葉県</small> の郷土料理です。【5年生 家庭 科】	こめ もちこめ さつまいも こめこ でんぶん こんにやく 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 さばふし	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	611 25.1 19.9 1.8	
24 (木)		ごはん	エコふりかけ さばのしおやき(3年生は、いわしのしおやき) ミントマト 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 こんにやく	ごま	さばふし さば ぶた とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ミントマト にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ	563 27.7 18.1 1.4	
25 (金)		ちゅうかどん	かじょうとうふ かき	野菜たっぷりの中華丼です！ 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	627 26.7 20.0 2.3	
28 (月)		ほうれんそう ピラフ	レバーとポテトのかわりあげ ごぼうのコンソメスープ	ほうれん草ピラフは、他校の栄養士さんに教えていただいたメ ニューです。ほうれん草のパワーをもらって元気になりましょう！	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ さとう	バター なたねあぶら ごま	ベーコン ぶたレバー みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ にんにく コーン しょうが ごぼう キャベツ	552 21.7 20.9 2.7	
29 (火)		まあぼどうふ どん	ぎゅうにゅう 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】 市川の梨メニュー	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 いら 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	641 25.3 19.1 3.1	
30 (水)		ごぼうピラフ	さつまいもチップス キャベツのこめこポタージュ	旬のさつまいもを使ったさつまいもチップスです。	こめ さつまいも こめこ	なたねあぶら バター オリーブオイル	とり 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 キャベツ たまねぎ	589 17.3 25.5 2.0	
31 (木)		おたのしみきゅうしょく なにがでるかな？おたのしみに！(^_^)	ハロウィンお楽しみこん立てです！	ハロウィンお楽しみこん立てです！	こめ おおむぎ こむぎこ 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	614 16.2 21.3 1.1	

# 給食だより10月

市川市立新井小学校

## とり過ぎに注意！ 塩分



塩分(ナトリウム)は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

## 自分でできる おうちの人と一緒に **減塩** にチャレンジ！

### 自分でできる 塩分の量を知ろう



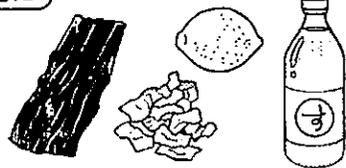
コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10~11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

### 自分でできる 食べ方を工夫しよう



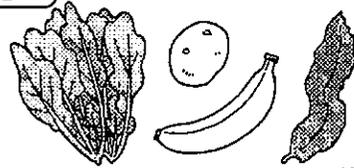
ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

### おうちの人と一緒に だしや酸味を生かす



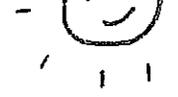
昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

### おうちの人と一緒に カリウムをとる



カリウムは、塩分(ナトリウム)を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

## きゅうしょくレシピ しょうかい



### 湯葉すまじり



リクエストのあった、きゅうしょくのレシピをしょうかいたします！

湯葉、大豆乳をあたためるとできる。うすい、まろやかな味。

### ＊材料(4人分)

- ・ とり肉(手切肉) 70g
- ・ しらたき(4cm位) 100g
- ・ 1んじん(1cm位) 1/5本
- ・ タンパク(1cm位) 3センチくらい
- ・ 冷凍湯葉(2cm位) 50g
- ・ みつば(1.5cm位) 2本
- ・ たけのこ 3センチくらい
- ・ タレ汁 600cc
- ・ 塩 小匙1/2
- ・ しょうゆ 大匙1
- ・ 酒 小匙1
- ・ みりん 小匙1

### ＊作り方

1. タレ汁をたけのこに入れておく。とり肉、1んじん、たけのこ、大根の順に入れておく。
2. しらたき(お好みの量)、湯葉を入れて塩、しょうゆ、酒、みりんを味付け。
3. おわんによそい、みつばをちらす。

参考文献 「食品成分最新ガイド 栄養素の通になる 第5版」上西一弘著 女子栄養大学出版部刊 「新編 新しい家庭5・6」岡陽子 杉山久仁子ほか62名著 東京書籍刊 厚生労働省HPほか