

2022年 10月 予定献立表

市川市立第六中学校

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
3 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 771kcal
	主食	ごはん					米		タバク 31.0g
	主菜	マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐		にんじん にら	にんにく しょうが シイタケ だけのこ 玉ねぎ ねぎ	さとう くす粉	なたね油	脂質 23.0g
	副菜	ほうれん草のナムル		ほうれん草	にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	塩分 3.3g
	デザート	市川のなし				なし			市川のなし
4 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 784kcal
	主食	ゆかりごはん				ゆかり	米 麦	ごま	タバク 30.7g
	主菜	チキンとポテトのノリ塩あげ	とり肉 だいず	あおのり			かたくり粉 じゃがいも	なたね油	脂質 24.9g
	副菜	キャベツのみそいため	ぶた肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ だけのこ キャベツ	さとう くす粉	なたね油 ごま油	塩分 2.0g
5 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 823kcal
	主食	ひじきごはん	かつお節 とり肉	ひじき	にんじん	だけのこ	米 さとう	なたね油	タバク 29.4g
	主菜	こぎつねコロッケ	ぶた肉 油あげ			玉葱	じゃがいも	なたね油	脂質 29.7g
	副菜	かぼちゃサラダ	ひよこ豆 ツナ		かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ		Iegg アマヨネーズ	塩分 2.5g
6 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 846kcal
	主食	ごはん					米		タバク 27.3g
	主菜	じゃがいものとりそぼろに	かつお節 とり肉		にんじん いんげん	しいたけ 玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	なたね油	脂質 22.2g
	副菜	ビーンズごぼう	だいず			ごぼう	さとう かたくり粉	なたね油 ごま	塩分 1.6g
	デザート	リンゴ			リンゴ				
7 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 774kcal
	主食	カレーうどん	とり肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ ねぎ	うどん	なたね油	タバク 31.8g
	主菜	キノコのソテー	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ えのき しめじ コーン		オリーブ油	脂質 28.9g
	副菜	ブルーベリーケーキ	卵 インゲン豆	牛乳		ブルーベリージャム	蒸パン粉 さとう ほうちみつ	バター	塩分 3.7g
	デザート								目の愛護デー献立
11 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 787kcal
	主食	ごはん					米		タバク 40.0g
	主菜	サバのピリ辛焼き	サバ		こねぎ	しょうが	さとう		脂質 21.6g
	副菜	おかかあえ	かつお節		ほうれん草 にんじん	はくさい			塩分 3.3g
	汁物	さつまい	ぶた肉 生あげ かつお節		にんじん 小松菜	しょうが シイタケ だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく	なたね油	
12 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 840kcal
	主食	たまごトースト	卵	チーズ			食パン	Iegg アマヨネーズ	タバク 31.8g
	主菜	米粉のシチュー	ベーコン 卵 インゲン豆 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	セロリ 玉ねぎ コーン グリルピース	じゃがいも 米粉	なたね油 バター	脂質 32.4g
	副菜	コーンサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう	オリーブ油	塩分 3.3g
	デザート	オレンジゼリー		エースアガー		オレンジジュース	さとう		定例研
13 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 733kcal
	主食	五目ごはん	かつお節 とり肉 油あげ		にんじん みつば	ごぼう シイタケ	米 こんにゃく さとう	なたね油	タバク 28.0g
	主菜	もち米シュウマイ	ぶた肉 卵			しょうが ねぎ シイタケ	もち米 かたくり粉	ごま ごま油	脂質 22.2g
	副菜	野菜のちゅうかつげ			にんじん	きゅうり だいこん	さとう	なたね油 ごま油	塩分 2.5g
	デザート	ぶどう				ぶどう			
14 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 786kcal
	主食	くりごはん		こんにゃく			米 もち米	くり	タバク 33.4g
	主菜	こうやどうふ入りオムレツ	ベーコン 卵 こうやどうふ	牛乳 チーズ	いんげん	にんにく しめじ 玉ねぎ		なたね油	脂質 25.8g
	副菜	だいずのいそに	ぶた肉 だいず 油あげ さつまい	ひじき	にんじん	たけのこ	こんにゃく さとう	なたね油	塩分 3.0g
									十三夜献立
17 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 852kcal
	主食	わかめごはん		わかめ			米 麦	ごま	タバク 28.8g
	主菜	揚げぎょうざ	ぶた肉		にら	しょうが シイタケ キャベツ ねぎ	ぎょうざの皮 かたくり粉	なたね油	脂質 23.9g
	汁物	中華風コーンスープ	ベーコン ぶた肉 卵		にんじん	コーン 玉ねぎ もやし えのき 椎茸	くす粉	ごま油	塩分 2.7g
	デザート	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん 黄桃 パナナ ナタデココ	さとう はちみつ		

日 (曜)	献立	食品群						栄養価
		1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
18 (火)	飲み物	牛乳						Iエネルギー - 784kcal
	主食	ごはん				米		タンパク 35.0g
	主菜	豆腐のかわり揚げ	豆腐 豆ミンチ ツナ ちくわ餅		にんじん こねぎ 玉葱	小麦粉 さとう かたくり粉 くす粉	なたね油	脂質 24.1g
	副菜	いそかあえ		のり	小松菜 にんじん	もやし えのき	こんにゃく さとう	塩分 3.2g
	汁物	とんじる	ぶた肉 豆腐 油あげ かつお節		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	さといも こんにゃく	なたね油
19 (水)	飲み物	牛乳						Iエネルギー - 794kcal
	主食	みそラーメン	ぶた肉		にんじん	しょうが にんにく	ちゅうかめん	タンパク 30.6g
	主菜				にら	ねぎ だけのこ もやし	ごま	脂質 22.2g
	副菜	わかめの中華あえ		わかめ	にんじん	きゅうり だいこん	さとう	塩分 3.8g
	デザート	チーズ蒸しパン		牛乳 チーズ		レーズン	蒸パン粉 さとう	
20 (木)	飲み物	牛乳						Iエネルギー - 804kcal
	主食	和風スパゲッティ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ しめじ えのき	スパゲッティ	タンパク 25.2g
	主菜					エリンギ	なたね油	脂質 33.8g
	副菜	寒天のサラダ		糸寒天		きゅうり もやし コーン	上白糖	塩分 3.1g
	デザート	ぐりとくらのカステラ	卵				蒸パン粉 さとう	バター
21 (金)	飲み物	牛乳						Iエネルギー - 790kcal
	主食	ごはん					米	タンパク 35.7g
	主菜	いわしハンバーグおろしソース	ぶた肉 いわし		こねぎ	しょうが ねぎ えのき だいこん	パン粉 さとう	脂質 22.7g
	汁物	さといものみそしる	生あげ かつお節	わかめ	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ	さといも	塩分 3.1g
24 (月)	飲み物	牛乳						Iエネルギー - 793kcal
	主食	とりごぼうごはん	とり肉 油あげ			ごぼう シイタケ	米 しらたき さとう	タンパク 40.5g
	主菜	アジのごま酢ソースかけ	あじ		しそ	しょうが	さとう かたくり粉	なたね油 ごま
	副菜				にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	なたね油
	汁物	けんちん汁	とり肉 豆腐 油あげ かつお節					塩分 3.1g
25 (火)	飲み物	牛乳						Iエネルギー - 813kcal
	主食	ごはん					米	タンパク 35.7g
	主菜	チキンハンバーグ	とり肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき チーズ		玉ねぎ シイタケ	パン粉 さとう	脂質 26.3g
	副菜	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう	ごま油 ごま
	汁物	キノコのスープ	ぶた肉		にんじん 小松菜	玉葱 もやし しめじ	じゃがいも くす粉	塩分 2.7g
26 (水)	飲み物	牛乳						Iエネルギー - 839kcal
	主食	むぎごはん					米 麦	タンパク 30.8g
	主菜	親子丼(具)	とり肉 卵 なたね油 かつお節		みつば	玉ねぎ	さとう	脂質 23.7g
	副菜	ごま酢あえ	ツナ			もやし きゅうり	さとう	ごま
	デザート	大学いも					さつまいも さとう	なたね油 ごま
27 (木)	飲み物	牛乳						Iエネルギー - 785kcal
	主食	ごはん					米	タンパク 38.3g
	主菜	ひじきのふりかけ	かつお節	ひじき		ゆかり	さとう	ごま
	主菜	サケの玉ねぎソース	サケ			玉葱 だいこん えのき しめじ しょうが	さとう かたくり粉	なたね油 ごま油
	汁物	のっぺい汁	とり肉 豆腐 油あげ ちくわ かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ	さといも くす粉	塩分 2.9g
28 (金)	飲み物	牛乳						Iエネルギー - 759kcal
	主食	はいがロール					胚芽ロール	タンパク 26.9g
	主菜	キキのお魚パイ	タラ 豆乳	牛乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 パイ生地	なたね油 バター
	副菜	ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり	さとう	なたね油
	副菜	ミニトマト			ミニトマト			塩分 3.1g
31 (月)	飲み物	牛乳						Iエネルギー - 963kcal
	主食	ごはん					米	タンパク 31.5g
	主菜	ハヤシソース	ベーコン ぶた肉	クリーム	にんじん	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	小麦粉 さとう	なたね油 バター
	副菜	フレンチサラダ			赤ピーマン フロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	さとう	なたね油
	デザート	チョコとかぼちゃのケーキ	いんげん豆 卵	牛乳	かぼちゃ			蒸しパン粉 さとう

給食の内容はホームページに記載されております。
<https://ichikawa-school.ed.jp/ohwada-sho/>
(大和田小学校ホームページ内)

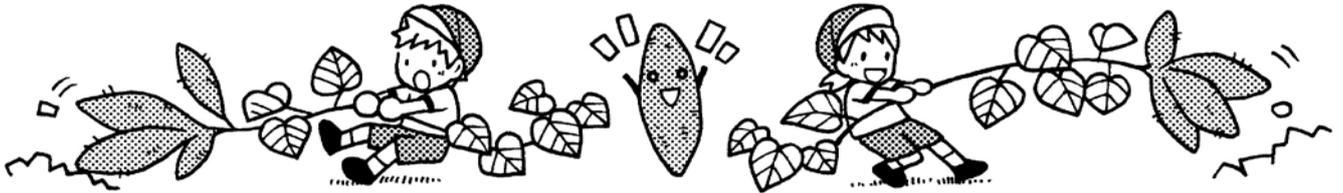


10月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)	830	806
タンパク質	(g)	34.0	32.1
脂質	(g)	25.0	25.8
塩分	(g)	2.5	2.9

2022年10月 給食だより

日増しに秋も深まってきました。子どもたちにとっては勉強やスポーツなどに忙しい季節です。しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。

また、この時季は「実りの秋」というように、いろいろな食べ物が収穫できる季節です。さまざまな食べ物を食べて、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。



なぜ栄養バランスのよい食事が大切なの？

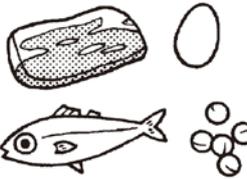
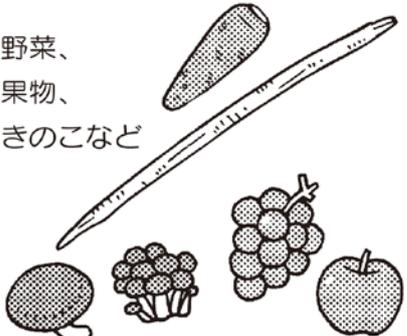
食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。また、わたしたちの体はわたしたちが食べたものからつくられています。

そのため、丈夫な体をつくるためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切になります。



栄養バランスのよい食事ってどうすればできるの？

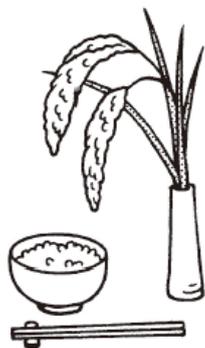
食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つのグループに分けられます。この3つのグループから、偏りがないように食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。

おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
 <p>ごはん、パン、めん類など</p>  <p>油脂など</p>	 <p>肉、魚、卵、豆・豆製品など</p> <p>牛乳・乳製品、小魚、海そうなど</p> 	<p>野菜、果物、きのこなど</p> 

新米を 味わいましょう

米ができるまでには、多くの時間と労力がかかります。米農家の方たちは、みなさんにおいしいごはんを食べてもらうために長い時間をかけて米を大切に育てています。

この時季は米が収穫され、新米が出回る季節ですので、ぜひ、味わっててください。



くり 栗名月

とは…



旧暦の9月13日頃の夜の月（十三夜）は、昔から十五夜（旧暦の8月15日頃）と並んで美しい月とされ、お月見が行われてきました。この日は、栗や豆を供えるため、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。

月見をするのであれば、十五夜と十三夜の両方にするのがよいとされています。

2013年の十三夜は10月17日です。十五夜の月との違いを感じてみてください。



お弁当
レシピ

秋の茶巾ポテトサラダ

副菜



材料

じゃがいも…………… 中1個
にんじん ……1/4本 しめじ … 30g
しょうゆ…………… 小さじ1
みりん…………… 小さじ1
マヨネーズ…………… 小さじ1
塩・こしょう…………… 少々

用意するもの

マッシャー（または大きめのフォーク）
ラップフィルム

作り方

- ①しめじの根元を切って小房にわけます。
- ②小なべに①としょうゆ、みりんを入れて、汁気がなくなるまで煮詰めます。
- ③じゃがいもとにんじんは3cm角くらいの大きさに切り、耐熱皿に入れて、それぞれ500Wで2分30秒程度レンジで加熱します。
※メーカーによって加熱時間は異なります。
※加熱直後はとても熱くなっているので、やけどに注意しましょう。
- ④③をボウルに入れ、マッシャーまたはフォークの背で粗くつぶしながら混ぜます。
- ⑤④にマヨネーズと②を入れて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえます。
- ⑥3等分にして、ラップフィルムに包み、絞り込むようにして形をととのえます。