

2022年 10月 予定献立表

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	
3月	ごはん 豚肉のブルコギ風 わかめスープ 小松菜のナムル	豚肉	わかめ	にんじん	梨,にんにく,ねぎ	砂糖	ごま	722 kcal 32.5 g 19.1 g 2.3 g
4火	ごはん ひじきじゃこふりかけ いわし団子のみぞれあんかけ のっぺい汁	いわし,鶏肉,みそ	ひじき,じゃこ	にんじん	ごま油,ごま	ごま油	ごま油	827 kcal 30.8 g 25.9 g 2.9 g
5水	コッパン インド煮 コールスローサラダ チョコきなこクッキー	豚肉,うすら卵		にんじん	玉ねぎ,グリーンピース	じゃがいも,砂糖	油	760 kcal 31.0 g 27.1 g 2.9 g
6木	麦入りごはん チキンとさつまいものカレー ほうれん草とコーンのソテー 市川の梨のコンポート	鶏肉,レバー,大豆	チーズ	にんじん	にんにく,しょうが,玉ねぎ	砂糖,さつまいも	油	914 kcal 30.8 g 22.1 g 2.6 g
7金	やしそば 揚げぎょうざ いんげんのツナあえ 杏仁豆腐	豚肉	ぎょうざ	にんじん,ピーマン	しょうが,ちりめん,キャベツ	中華めん	油	849 kcal 30.8 g 28.6 g 3.3 g
11火	ごはん 台湾風たまご焼き 春雨スープ フロッコリーとコーンのサラダ マンゴーゼリー	鶏肉,たまご		にんじん,にら	切り干し大根,ねぎ	春雨	ごま油	847 kcal 31.2 g 24.2 g 2.1 g
12水	ごはん 秋刀魚の塩焼き 豚汁 友禅あえ りんご	さんま	豚肉,みそ	にんじん	ごぼう,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく	油	814 kcal 30.8 g 25.3 g 3.0 g
13木	ごはん 中華丼(具) 海藻サラダ ブルーン	豚肉,うすら卵	海藻	にんじん,さやえんどう	たけのこ,干し椎茸,白菜	かたくり粉	油	799 kcal 30.7 g 25.5 g 2.3 g
14金	ごはん 焼きししゃも 肉じゃが 納豆あえ	豚肉	ししゃも	にんじん,さやいんげん	玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸	じゃがいも,しらたき	油	823 kcal 35.3 g 20.6 g 2.3 g

※(牛乳)はバックの牛乳です

- ★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
- ★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
- ☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
- ☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきましょう。

本に登場する料理に挑戦します!

10/5~10/28に福栄小学校で「読書旬間」が実施されます。それに合わせて本に登場する料理を取り入れました。

10/5「ふたりはいっしょ」 10/12「目黒のさんま(落語)」 10/21「なんでももってる(?)男の子」
 10/28「パンケーキを食べるサイなんていない?」
 10/31「コロケが52」(短編集「まほうをかけられた舌」より)

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	
17月	ごはん 鶏の唐揚げ 秋野菜の味噌汁 白菜のおかかあえ	鶏肉		にんじん	しょうが	米粉	油	830 kcal 30.7 g 25.8 g 2.6 g
18火	ごはん 五目豆腐 くらげの酢の物	豚肉,豆腐		にんじん	玉ねぎ,干し椎茸	砂糖,かたくり粉	油,ごま油	792 kcal 31.4 g 25.0 g 1.8 g
19水	わかめごはん チキンチキンごぼう 団子汁 夏みかんゼリー	鶏肉	わかめ	にんじん,ごねぎ	ごぼう,枝豆	米粉	ごま	924 kcal 31 g 24.2 g 2.8 g
20木	ごはん 三色そば 沢煮椀 マセドアンサラダ みかん	豚肉,たまご		にんじん	ほうれん草	玉ねぎ,しょうが,干し椎茸	砂糖	868 kcal 31.2 g 25.7 g 3.2 g
21金	コッパン 白身魚フライ ミネストローネ ポテトフライ ミルメーク	たらフライ		にんじん,トマト	玉ねぎ,セロリ,にんにく		パン	887 kcal 30.9 g 35.8 g 3.5 g
24月	ごはん 親子丼(具) ほうれん草の磯香あえ さつまいもチップス	鶏肉,たまご		にんじん,さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも	油	832 kcal 31.0 g 23.5 g 2.1 g
25火	ごはん ホキのチリソース ワントンスープ ソフール	ホキ		チンゲン菜,にんじん	玉ねぎ,ねぎ,しょうが,ちりめん	米粉,砂糖	油	854 kcal 32.3 g 18.6 g 2.9 g
26水	ごはん ささみフライのレモンソースかけ カレーシチュー フレンチきゅうり	鶏肉		にんじん	レモン	米粉,砂糖	油	882 kcal 32.7 g 25.7 g 3.1 g
27木	ごはん ボークピカタ ポトフ ハムとかぶのサラダ	豚肉,たまご		にんじん,フロッコリー	玉ねぎ,キャベツ	じゃがいも,砂糖	油	802 kcal 31.6 g 23.1 g 3.3 g
28金	スパゲッティ きのこあさりのクリームソース 大根とわかめのあえ物 りんごパンケーキ	鶏肉,あさり	牛乳,チーズ	にんじん,ごねぎ	玉ねぎ,しょうが,キャベツ	米粉	油	775 kcal 32.6 g 19.5 g 3.8 g
31月	コッパン さつまいもコロケ 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ パンプキンパバロア	豚肉,たまご		にんじん,パセリ	玉ねぎ	さつまいも,パン粉	バター	845 kcal 33.9 g 24.6 g 2.9 g

栄養素の基準値	今月の平均値
830kcal	832 kcal
34.0g	31.7 g
25.0g	24.5 g
2.5g	2.8 g

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

栄養バランスのとれた食事を目指そう！

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。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。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。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、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ことが大切です。



栄養バランスのよい食事をするには

食べ物は、体の中での働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群に分けることができます。このグループからいろいろな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をすることができます。



目や粘膜を丈夫にする
緑黄色野菜をとろう

緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

©少年写真新聞社

10月10日は目の愛護デー



かぼちゃ



にんじん



ほうれんそう

給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。

おうちで給食!

具たくさんで鉄分、食物繊維、カルシウム補給

秋野菜の味噌汁

難易度：☆☆☆

材料	大人 4 人分	所要時間	40分
・ さつまいも	… 1本	・ かつお節	… 10g
・ しめじ	… 1パック	・ 水	… 4カップ
・ 大根	… 1/3本	・ 味噌 (白)	… 大さじ1、小さじ2
・ 生揚げ	… 1/2枚	・ 味噌 (赤)	… 大さじ2
・ 小松菜	… 1束		

作り方

- ① 水を沸騰させ、かつお節を入れて一煮立ちさせたら火を止め、かつお節が沈んだらこしてだしをとります。
- ② さつまいもは皮つきで厚さ1cmのいちよう切り、大根は厚さ5mmのいちよう切りにします。しめじは小房に分けます。生揚げは厚さ1cmの短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きをしておきます。小松菜は2cmの長さに切ります。
- ③ だしで大根を煮ます。火が通ったらさつまいも、しめじ、生揚げを加え火が通るまで煮ます。
- ④ 具が煮えたら味噌を溶いて加え、最後に小松菜を加えます。

おうちで給食!

市川の梨の甘みを活用して

豚肉のフルコギ風

難易度：☆☆☆

材料	大人 4 人分	所要時間	40分
・ 豚肉	… しょうが焼き用4枚	・ ねぎ	… 1/3本
・ 梨	… 1/4個	・ しょうゆ	… 大さじ2
・ にんにく	… 5g	・ 白ごま	… 小さじ2
・ しょうが	… 5g		

作り方

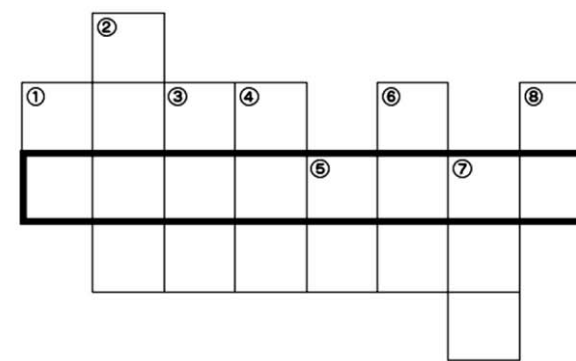
- ① 梨・にんにく・しょうが・ねぎをミキサーにかけ(またはすりおろして)調味料と合わせます。
- ② 肉を①のタレに30分程漬け込み、ごまをふって焼きます。



食クイズに挑戦!

食べ物パズル

ヒントを見て①から⑧に縦に言葉を入れてね。
太枠の中に入る言葉は何?



【ヒント】

- ① しゃりしゃりした歯ごたえの果物。ありの実。
- ② 香辛料。吸うとくしゃみが出ることもあるよ。
- ③ さけの卵。
- ④ にわたりのひなに形が似ている〇〇〇豆。
- ⑤ イガに包まれている秋の果実。
- ⑥ しいたけ、しめじ、えのきなどのこと。
- ⑦ マヨネーズの材料は酢・卵・〇〇〇。
- ⑧ 秋の果物。干したのもおいしいよ。