

10月 給食予定献立表

いちかわし りつ ふたまた しょうがっこう
市川市立二俣小学校



【今月の給食目標】

正しく配膳しよう

食べるときに食器を持ちやすいよう、ならべ方が決まっています。トレーにもきれいにさきま、左ごはんは右スープを守るようにしましょう。

栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 630 kcal	650 kcal
たんぱく質 22.5 g	27.0 g
脂質 18.5 g	19.6 g
食塩相当量 2.1 g	2.0 g

※食品名は主なものをのせています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
【盛りつける食器】 (大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

日	曜日	牛乳	献立名	ち血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント	
1	木	○	鶏肉ときのこの和風スパゲティー(大) マゼドアンサラダ(小) みたらし団子	のり ハム とりくに ぎゅうにゅう	スパゲティー さとう あぶら パター でんぶん しらたま じゃがいも	なす たまねぎ エリンギ えのきたけ あかピーマン いんげん きゅうり にんじん とうもろこし	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.2 g	今日は1年の中で月が一番きれいな見えないと言われる十五夜です。しゅうごう、だんご、かき、十五夜にお供えするお団子を使ってみました。みたらし団子は、よくかんで食べましょう。	
2	金	○	えびピラフ(大) たっぷり野菜のオムレツ(大) あさりのトマトスープ(わ) りんご	ベーコン えび たまご ウイナー ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター	たまねぎ とうもろこし ピーマン にんじん トマト キャベツ しめじ パセリ りんご	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.5 g	スープに入っているあさりには、みんなの体を流れる「血」を作る働きがあります。「血」には食べ物からとった栄養を体のすみずみまで届ける大切な働きがあります。	
5	月	○	むぎごはん(大) やきとり丼(大) ごぼうのごまマヨサラダ(小) かぶの味噌汁(わ)	のり とりくに レバー みそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	ねぎ しょうが たまねぎ ししとう にんじん キャベツ えのきたけ ごぼう ほうさい かぶ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g	焼き鶏丼のねぎは、焼くことで甘みが出て美味しくなります。ご飯にきざみのりを広げ、その上に具をのせていただきます。	
6	火	○	むぎごはん(大) さばの文化干し(大) なすの味噌汁(小) わかめと小松菜のすまし汁(わ)	さば ぶたにく みそ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	なす たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン ごまつな	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 1.8 g	なすのむらさき色の皮には、「ナスニン」という栄養があり、ガンなどの病気を予防する働きがあります。油で揚げているので、とろっとしておいしいです。	
7	水	○	ごはん(大) 豚テキ玉ねぎソース(大) じゃが芋のそぼろ煮(わ) りんご	ぶたにく だいず あつあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん しょうが にんにく たけのこ いんげん りんご	エネルギー 687 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.6 g	トンテキとは、豚肉を焼いたステーキのことです。玉ねぎや大根、にんにく、しょうがなどの野菜を使って手作りした醤油のタレと一緒にいただきます。	
かみかみメニュー	8	木	○	ガーリックじゃこライス(大) りんご入りポテトサラダ(小) 人参とかぼちゃのスープ(わ) ぶどう	ベーコン ちりめんじゃこ ハム ひよこまめ とうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ パター あぶら さとう じゃがいも	にんじん えのきたけ たまねぎ いんげん きゅうり りんご とうもろこし かぼちゃ パセリ ぶどう	エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.5 g	今日はかみかみデーです。かみかみメニューはごはんに入っている「じゃこ」です。1口30回を目安にかんでいただきます。
目の愛護メニュー	9	金	○	フィッシュフライバーガー(大) チキンのトマト煮込み(わ) ブルーベリーゼリー	ホキ ベーコン とりくに ひよこまめ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら	キャベツ にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム	エネルギー 675 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.0 g	今日は目の愛護デーです。人参やトマトに多く含まれるビタミンAやブルーベリーに多く含まれるアントシアニンには、目の健康に役立つ栄養があります。
12	月	○	むぎごはん(大) きのこカレー(大) ひじきのマリネ(小) りんご	ぶたにく だいず しろいんげんまめ とうにゅう ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり もやし レモン りんご	エネルギー 631 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g	ぶどうは、夏から秋にかけてとれる果物です。ぶどうには、生活習慣病を予防すると言われている栄養成分がふくまれています。	
13	火	○	昆布と切干大根のごはん(大) あさり入りさつま揚げ(大) アーモンド和え(小) 沢煮藕(わ)	ぶたにく だいず とりくに あぶらあげ たら あさり こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ アーモンド でんぶん さとう あぶら	きりぼしだいこん ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ ほうれんそう たけのこ ほししいたけ みつば ねぎ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g	さつま揚げに入っているあさりには鉄分が豊富です。食物せんいのある切干大根は、薄く切った大根を太陽の光にあて、乾燥させて作られます。	
かみかみメニュー	14	水	○	フレンチトースト(大) 大豆のポリポリ揚げ(大) 米粉のクリームシチュー(わ) バナナ	たまご ベーコン とりくに しろいんげんまめ チーズ だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら バター ごま	たまねぎ セロリ にんじん しめじ グリーンピース バナナ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 1.8 g	かみかみメニューは大豆のポリポリ揚げです。よくかむと、歯がよく働いて勉強に集中できたり、あごがきたえられてスポーツで力を発揮できたりと良いことがたくさんあります。
15	木	○	とり五目ごはん(大) 豚肉とプロックリーの炒めもの(大) 羊羹汁(わ) みかん	とりくに だいず あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく	たけのこ にんじん いんげん プロックリー ほうさい エリンギ ごぼう しめじ ねぎ みかん	エネルギー 592 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g	羊羹は、山形県の郷土料理です。山形などの東北地方では、羊羹のとれる秋に羊羹を使った羊羹を野外で作り仲間たちと楽しむ習慣があります。	

日	曜日	牛乳	献立名	ち血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
16	金	○	芋じゃこごはん(大) ししやものサクサク揚げ(大) 大根とホタテのマヨサラダ(小) 小松菜と豆腐の味噌汁(わ)	ちりめん ひじき あおのり ししやも とうふ ホタテ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも あぶら ごま こむぎこ	にんじん ごまつな だいこん きゅうり たまねぎ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g	今日のごはんには原木の農家さんが大事に育てたさつまいもを使っています。秋が旬のさつまいもを味わってみてくださいね。
19	月	○	メキシカンライス(大) ジャーマンポテト(小) 肉団子スープ(わ) ヨーグルト	とりくに ウイナー ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく パプリカ トマト ほうさい だいこん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.0 g	メキシコは、アメリカの南にあるサボテンで有名な国です。メキシカンライスはトマトや玉ねぎ、パプリカなどの野菜を煮込み、少し辛いパイスで味付けした料理です。
20	火	○	むぎごはん(大) あじフライ(大) くきわかめのサラダ(小) 八杯汁(わ)	あじ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ こむぎこ あぶら でんぶん	だいこん とうもろこし にんじん ごぼう ごまつな ねぎ ほししいたけ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g	今日のお魚は「鰯」です。千葉の海でも多くとれるお魚で、千葉県産のうまいすり身料理、さんが焼きにも使われます。背に注意して食べましょう。
21	水	○	スパゲティー(大) サーモンクリームソース(大) キャロットサラダ(小) かぶのカレースープ(わ)	ベーコン さけ しろいんげんまめ ウイナー ツナ ぎゅうにゅう	スパゲティー こむぎこ パター あぶら さとう	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ しめじ かぶ キャベツ セロリ とうもろこし	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.2 g	今日のスパゲティーは、しながわのおいしい鮭が入ったクリームソースです。秋に卵を産む鮭は、あぶらがのっておいしいです。
50周年メニュー	22	木	○	ゆかりごはん(大) 厚揚げのみそ田楽(大) ごま酢和え(小) 村雲汁(わ)	あつあげ とりくに みそ たまご とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ あぶら ごま でんぶん	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし ねぎ ごまつな かんびょう たけのこ	今日はふたまたしゅうねん、今日は二俣小と、同じ年のゆかりを使ったご飯です。ゆかりは、赤いそのに梅酢と塩を混ぜて発酵、乾燥させて作られるそうです。
23	金	○	むぎごはん(大) 厚揚げハンバーグ和風おろしソース(大) きんぴら味噌汁(わ) りんご	とりくに とうふ ひじき ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ ごま こんにやく でんぶん さとう あぶら	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう いんげん れんこん ねぎ りんご	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g	ハンバーグには肉だけではなく、豆腐が入っています。きんぴらに入っているごぼうは食物せんいが豊富で、おなかの調子を整えてくれます。
26	月	○	むぎごはん(大) 厚揚げの五目あんかけ丼の具(大) 大根サラダ(小) 大学芋(小)	とりくに あつあげ ハム わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも ごま	たけのこ きくらげ にんじん ほうさい ほししいたけ だいこん ほうれんそう とうもろこし	エネルギー 635 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g	今日はわかめの入ったサラダです。わかめは海そうの仲間です。丈夫なからだがつくるのはたらきがあります。
27	火	○	中華おこわ(大) 揚げ餃子(大) 中華風のりおえ(小) 中華スープ(わ)	ホタテ ぶたにく だいず とりくに のり とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ほししいたけ ねぎ たけのこ にんじん しょうが ほうれんそう もやし きくらげ チンゲンサイ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.2 g	「おこわ」とは、おもちを作る時に使うもち米を蒸した料理のことです。ホタテのだしでうま味を出しています。
28	水	○	わかめごはん(大) 切干大根の卵焼き(大) 厚揚げの肉みそ煮(わ) りんご	わかめ とりくに ぶたにく あつあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん ねぎ ほししいたけ だいこん たまねぎ にんじん いんげん りんご	エネルギー 658 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g	今日は、鉄分やカルシウムが多く含まれる厚揚げの煮物です。厚揚げは水分を切ったお豆腐を油で揚げ作られます。
29	木	○	ちりめんごぼうごはん(大) 鮭の和風マヨネーズ焼き お月見汁(わ) みかん	ぶたにく ちりめんじゃこ さけ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さいとう ごま しらたま	えのきたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ しめじ ごまつな かぼちゃ みかん	エネルギー 583 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g	十五夜に続いて美しい月が見られる十三夜は、お団子や豆や菓をおそなえます。お月見汁には、かぼちゃで色付けした手作り団子を浮かべました。
30	金	○	コッペパン(大) セルフツナサンドの具(大) 洋風煮込み(わ) かぼちゃおからドーナツ(小)	ツナ ベーコン おから あつあげ とうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ こんにやく あぶら じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ いんげん マッシュルーム かぶ かぼちゃ たまねぎ	エネルギー 692 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.5 g	ハロウィンのもともとの秋の収穫を祝うお祭りでした。それにちなんで、かぶを使った煮込み、かぼちゃのデザートが出ます。