

2022年度 10月の給食予定献立表

市川市立二俣小学校

【盛りつける食器】(大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

【今月の給食目標】  
 正しく配膳しよう



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ	
3月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう えだまめフリッター ♡ワンタンスープ メロンクリームソーダふうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ワンタン ソーダゼリー	にんじん にら チンゲンツアイ	638 kcal 18.2 g 25.3 g 2.4 g	えだまめ、わかし枝ごと茹でた枝豆を炒り歩いてきたことが、枝豆という名前がついたとされています。	
4火	いわしのかばやきどん(ぐ) ぎゅうにゅう ごまみそあえ すましじる	いわし ハム みそ かつおぶし	こめ はつがげんまい かたくりこ こむぎこ さとう	にんじん こまつな ほうれんそう	597 kcal 23.8 g 21.6 g 1.9 g	10月4日は(1)わ(0)月(4)の日。いわしには、骨を作るのに必要なカルシウムや、骨を作る手助けをするビタミン類が多く含まれています。	
5水	きびごはん ぎゅうにゅう ♡とりのからあげ とうふとえびのちゅうかに ぶどう	とりにく とうふ えび ぶたにく	こめ きび かたくりこ	にんじん こまつな	613 kcal 27.3 g 20.1 g 1.5 g	きびごはんのきびは、桃太郎でもおなじみのきびだんごの原料で、団子、餅、お菓子などにも使われています。	
6木	ホイコーローどん(むぎごはん) ホイコーローどん(ぐ) ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ヨーグルトふうムース	ぶたにく とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ピーマン あかピーマン にんじん にら こまつな	604 kcal 24.7 g 19.2 g 1.3 g	ホイコーローは、キャベツと豚肉の味噌炒めです。テンメーションという中華食材の旨みを使っています。	
7金	ごはん ぎゅうにゅう ♡れんこんハンバーグわふうあんかけ いかとさといものうまに	とうふ とうにゅう かつおぶし ぶたにく いか さつまあげ	こめ パンこ さとう かたくりこ さといも こんにやく	みつば にんじん	608 kcal 26.3 g 18.9 g 1.6 g	ハンバーグにはお肉だけではなく豆腐が入っています。さっぱりした大根おろしソースを合わせました。	
11火	コーンピラフ ぎゅうにゅう コロコロサラダ ABCスープ ブルーベリータルト	とりにく ベーコン ウインナー だいず	こめ かたくりこ こむぎこ さとう マカロニ	にんじん あかピーマン さやいんげん	641 kcal 26.5 g 20.8 g 1.9 g	ブルーベリーに含まれるアントシアニンや、にんじんのビタミンAは、目の健康を保つために役立ちます。	
12水	チリドッグ ぎゅうにゅう ポトフ ぶどうヨーグルト	ぶたにく だいず ウインナー ベーコン なまあげ	チーズ ぎゅうにゅう ぶどうヨーグルト	コッペパン じゃがいも オリーブオイル あぶら	ピーマン にんじん	642 kcal 28.3 g 24.7 g 2.7 g	ポトフは、フランス語で火にかけた鍋という意味を持つフランスの代表的な家庭料理のひとつです。
13木	いもくりごはん ぎゅうにゅう さかなのもみじやき おかかあえ さわにわん	かつおぶし ます とうにゅう ぶたにく	こめ もちごめ じゃがいも さつまいも さとう	くり ごま にんじん みつば	578 kcal 26.6 g 16.6 g 2.4 g	秋の味覚「くり」「さつまいも」を使ったごはんを作ります。くりは縄文時代には主食として食べられていたそう、栽培もされていたそうです。	
14金	ぶたのなしいりしょうがいためどん(ごはん) ぶたのなしいりしょうがいためどん(ぐ) ぎゅうにゅう パリパリワンタンスラダ フルーツあんじん	ぶたにく ツナ	こめ はちみつ かたくりこ はるさめ わんたんのかわ	にんじん	581 kcal 20.5 g 15.4 g 1.9 g	薬にはたんぱく質の分解を助ける酵素が含まれます。肉のソースや下味に、すりおろした梨を合わせると効果的です。	
17月	むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた あさりりちゅうかふうコーンスープ あじつけのり	ぶたにく なまあげ とりにく とうふ あさり たまご	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	にんじん ピーマン チンゲンツアイ	580 kcal 22.3 g 18.2 g 1.6 g	あさは血液を作るための鉄分を多く含みます。血液は酸素や酸素を体中に届ける大切な働きをします。	
18火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかんろに ♡なっとうあえ だいこんのそぼろじる	さんま なっとう かつおぶし とりにく	こめ さとう こんにやく かたくりこ	ほうれんそう にんじん こまつな	625 kcal 26.0 g 21.0 g 2.1 g	さんまは江戸時代から庶民の味として親しまれてきました。筋切りさんまの甘露煮なので、骨に気をつけていただきます。	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
19水	あつあげのごもくあんかけどん(むぎごはん) あつあげのごもくあんかけどん(ぐ) ぎゅうにゅう つみれじる ♡3しょくさつまいもチップス	とりにく なまあげ いわしつみれ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ さつまいも	にんじん チンゲンツアイ こまつな	624 kcal 23.9 g 18.7 g 2.4 g	今日のチップスには、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。
20木	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう マカロニグラタン トマトスープ	とりにく とうにゅう ひよこまめ ベーコン ウインナー	コッペパン マカロニ こむぎこ じゃがいも	にんじん ほうれんそう トマト さやいんげん	672 kcal 28.9 g 25.5 g 2.2 g	グラタンはフランスで作られてきた料理です。グラタンという名前には、魚け目をつけるという意味があるそうです。
21金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ だいずのいそに ブロッコリーのツナあえ	とりにく だいず ぶたにく かつおぶし ツナ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく	にんじん ブロッコリー	662 kcal 31.6 g 20.2 g 1.6 g	国産レモンの旬は今から冬にかけてです。今は緑色のフレッシュなレモンですが、12月以降は黄色に色づき香りが豊かになります。
24月	しろごまごはん ぎゅうにゅう いかのかりんあげ ちくぜんに ♡りんご	いか かつおぶし とりにく	こめ はつがげんまい ごま かたくりこ さとう	にんじん さやいんげん	613 kcal 24.4 g 15.7 g 2.2 g	ごはんに入っているごまに含まれている脂肪は、血液をサラサラにし、流れをよくしてくれます。
25火	あぶたまどん(ごはん) あぶたまどん(ぐ) ぎゅうにゅう はっぼうみそしる かき	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし たまご とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん ごぼう かき	614 kcal 26.7 g 17.6 g 2.5 g	あぶたま丼は、油あげと卵を使った丼です。甘く煮たあぶらが、ごはんによくあいます。玉ねぎもどろろとしておいしくいただけます。
26水	♡ソースやきそば ミルメークぎゅうにゅう ベーコンポテトはるまき めかぶとみずなのかきたまじる	ぶたにく いか しらはなまめ ベーコン ゆば かつおぶし たまご	ちゅうかめん ミルメーク はるまきのかわ こむぎこ じゃがいも かたくりこ	にんじん みずな	590 kcal 23.4 g 21.4 g 2.9 g	めかぶとは、わかめの根元に、あるひだが多い部分で、ゆでると独特なぬめりが出てきます。このぬめりは水溶性の食物繊維です。
27木	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこカレー やきかぼちゃのシーザーサラダ カップヨーグルト	ぶたにく しらはなまめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	にんじん トマト かぼちゃ あかピーマン	625 kcal 23.3 g 16.3 g 1.3 g	かぼちゃは、夏に収穫される野菜ですが、収穫したあと追熟して水分が抜けた秋から冬にかけては甘味が増し、おいしくなります。
28金	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう ワカサギのカレーフリッター ちゅうかふうのりあえ ちゅうかスープ	やきぶた だいず わかさぎ ぶたにく とうふ	こめ もちごめ さとう	にんじん ほうれんそう チンゲンツアイ かぼちゃのプリン	585 kcal 24.2 g 23.0 g 2.8 g	わかさぎは、天ぷらやフライなど、油で揚げることで、頭から尻尾までまるごと食べることができ、カルシウムも十分に摂取することができます。
31月	チキンライス クリームソース ぎゅうにゅう ひじきのマリネ かぼちゃプリン	とりにく ベーコン ハム	こめ こむぎ さとう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし エリンギ きゅうり もやし	720 kcal 20.5 g 34.8 g 1.9 g	ハロウィンはもともと、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。

10月の平均値	栄養量の基準値
エネルギー 622 kcal	650kcal
たんぱく質 24.9 g	27.0g
脂質 20.8 g	19.6g
食塩相当量 2.1 g	2.0g

覚えよう! 基本の配膳

おかずは奥  
盛りつけの位置は鉄立によって違うので、サンプルケースをよく見てね。

牛乳は右奥  
汁ものは右

主食の先は左  
ごはんは左  
きちんとそろえて置く

◎「♡」がついている献立は、給食ポストにリクエストがあったメニューです。