

10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし			
		おかず(主菜)	おかず(副菜)	牛乳	血や骨、肉をつくるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をとの整えるもの(緑)	エネルギー	kcal
2	月	ごはん			米			エネルギー	526 kcal
		ふたどんのぐ		豚	なたね油 しらたき 砂糖	玉ねぎ	たんぱく質	22.8 g	
		ごもくじる		豆腐 味噌 かつお節	こんにゃく	人参 長ねぎ 大根 ごぼう 小松菜	脂質	12.6 g	
		オレンジゼリー				オレンジゼリー	食塩相当量	2.2 g	
3	火	ちゅうかごもくごはん		焼き豚	米 もち米 砂糖 ごま油	人参 筍 しいたけ 長ねぎ いんげん	エネルギー	594 kcal	
		バンサンスー			マロニー 砂糖 ごま油 なたね油	人参 きゅうり もやし	たんぱく質	22.7 g	
		ちゅうかスープ		豚 豆腐	澱粉 ごま油	長ねぎ 人参 玉ねぎ きくらげ	脂質	24.0 g	
		ヨーグルト		ヤクルトヨーグルト			食塩相当量	2.6 g	
4	水	ちゃんぼんめん			ちゃんぼん		エネルギー	549 kcal	
		ちゃんぼんスープ		豚	ごま油 澱粉	生姜 にんにく 人参 筍 きくらげ キャベツ 絹さや	たんぱく質	22.3 g	
		ナムル			なたね油 ごま油 砂糖	人参 もやし 小松菜	脂質	12.5 g	
		フルーツしらたま			白玉 砂糖	みかん缶 もも缶 パイン缶	食塩相当量	2.4 g	
5	木	まいたけごはん		鶏 油揚げ	米 砂糖	人参 まいたけ	エネルギー	506 kcal	
		さけのしおやき		鮭			たんぱく質	28.4 g	
		コーンとわかめのあえもの		わかめ	なたね油 ごま油 砂糖	人参 キャベツ もやし コーン	脂質	14.2 g	
		えのきのみそじる		豆腐 かつお節 味噌	じゃが芋	えのき茸 小松菜	食塩相当量	3.0 g	
		マスカット				マスカット			
6	金	ごはん			米		エネルギー	539 kcal	
		レバーのケチャップあえ		豚レバー	澱粉 大豆油 じゃが芋 砂糖	生姜 にんにく 人参 ビーマン	たんぱく質	22.5 g	
		ちゅうかスープ		鶏	ごま油	人参 玉ねぎ 白菜	脂質	13.6 g	
		りんご				りんご	食塩相当量	2.5 g	
10	火	ごはん			米		エネルギー	603 kcal	
		チンジャオロース		豚	じゃが芋 なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 筍 ビーマン 赤ビーマン	たんぱく質	21.5 g	
		はくさいスープ		ベーコン		人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	脂質	22.1 g	
		クレープ(ブルーベリー)		豆乳	米粉 砂糖	ブルーベリー	食塩相当量	1.7 g	
11	水	ごはん			米		エネルギー	533 kcal	
		チキンカレー		鶏	なたね油 じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質	18.4 g	
		ひよこサラダ		ひよこ豆	なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン	脂質	12.4 g	
		ラフランスゼリー				ラフランスゼリー	食塩相当量	1.7 g	
12	木	コッペパン			コッペパン		エネルギー	565 kcal	
		やさしいサラダ			なたね油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ	たんぱく質	24.6 g	
		チリコンカン		豚 ベーコン 白いんげん豆	オリーブオイル じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	脂質	18.9 g	
		とうにゅうプリン		豆乳	砂糖		食塩相当量	2.2 g	
13	金	くりごはん		かつお節	米 もち米 くり		エネルギー	572 kcal	
		めばるわふうソース		めばる	澱粉 なたね油 砂糖	大根 しめじ	たんぱく質	25.9 g	
		さわにわん		豚 かつお節	なたね油 里芋	人参 長ねぎ ごぼう しいたけ 筍	脂質	19.2 g	
		こくとうビーンズ		大豆	黒糖		食塩相当量	1.7 g	
16	月	ごはん			米		エネルギー	534 kcal	
		とりのてりやき		鶏		生姜	たんぱく質	27.3 g	
		こまつなのからしあえ			砂糖	小松菜 キャベツ もやし 人参	脂質	12.0 g	
		けんちんじる		鶏 油揚げ 豆腐 かつお節	なたね油 里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	食塩相当量	1.7 g	
バナナ					バナナ				
17	火	ごはん			米		エネルギー	589 kcal	
		あじフライ		鱈フライ	なたね油		たんぱく質	25.6 g	
		にくじゃが		豚 かつお節	じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ 枝豆	脂質	17.9 g	
		まんてんだいず		大豆			食塩相当量	1.9 g	
18	水	コーンピラフ		ハム	米 なたね油	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース	エネルギー	558 kcal	
		マセドアンサラダ		チーズ	じゃが芋 なたね油 砂糖	きゅうり 人参	たんぱく質	19.3 g	
		こまつなのスープ		ベーコン	なたね油	人参 玉ねぎ 小松菜	脂質	23.0 g	
		マスカットゼリー				マスカットゼリー	食塩相当量	2.8 g	
19	木	きのこスパゲッティ		ベーコン	カットスパゲッティ オリーブオイル	にんにく 玉ねぎ しめじ えのき茸 エリンギ ビーマン	エネルギー	573 kcal	
		だいずとハムのサラダ		ハム だいず	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり	たんぱく質	21.6 g	
		かぼちゃのケーキ		豆乳	ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	南瓜	脂質	24.4 g	

め
目の
あいご
愛護デー

ていれいけん
定例研



ねんせい
1年生
こうがいがくしゅう
校外学習

10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		牛乳	ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし	
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート		血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)	
20	金	ごはん		○		米		エネルギー 545 kcal
		インドに			さつま揚げ 豚うずら卵	なたね油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ グリーンピース セロリー	たんぱく質 20.1 g
		かいそうサラダ			海藻ミックス	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり レモン	脂質 13.9 g
		あおりんごゼリー				青りんごゼリー		食塩相当量 1.8 g
23	月	ごはん		○		米		エネルギー 571 kcal
		チキンチキンごぼう			鶏	澱粉 なたね油 砂糖	ごぼう えだまめ	たんぱく質 22.4 g
		ぐだくさんみそしる			わかめ 油揚げ 豆腐 かつお節 味噌	じゃが芋	人参 長ねぎ 小松菜 大根	脂質 17.8 g
		オレンジ					オレンジ	食塩相当量 1.5 g
24	火	シュガートースト		○		食パン マーガリン 砂糖		エネルギー 548 kcal
		こんにやくサラダ				こんにやく なたね油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	たんぱく質 18.1 g
		とうにゅうスープ			ベーコン 味噌 豆乳		白菜 人参 玉ねぎ 大根 しめじ	脂質 24.2 g
25	水	ごぼうとツナのまぜごはん		○	ツナ	米 なたね油	ごぼう 人参 生姜	エネルギー 520 kcal
		とりのねぎみそやき			鶏 味噌	砂糖	長ねぎ	たんぱく質 28.0 g
		なまあげのみそしる			生揚げ かつお節 味噌		人参 玉ねぎ えのき茸 長ねぎ	脂質 17.4 g
		チーズ			チーズ			食塩相当量 2.3 g
26	木	ごはん		○		米		エネルギー 528 kcal
		とうふハンバーグ			豆腐 おから 豚	砂糖	玉ねぎ	たんぱく質 22.0 g
		コーンあえ				オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	脂質 18.4 g
		わかめとあぶらあげのみそ汁			油揚げ わかめ 味噌 かつお節		人参 玉ねぎ 長ねぎ	食塩相当量 2.0 g
27	金	ごはん		○		米		エネルギー 562 kcal
		さばのごまみそやき			鯖 味噌	砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 27.3 g
		なっとうあえ			納豆		人参 キャベツ 小松菜	脂質 20.4 g
		なまあげのみそしる			生揚げ 味噌 かつお節		大根 人参 小松菜	食塩相当量 2.1 g
30	月	ごはん		○		米		エネルギー 564 kcal
		ホイコーロー			豚 生揚げ 味噌	ごま油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン	たんぱく質 22.3 g
		きりぼしだいこんのナムル				砂糖 ごま油	切干大根 きゅうり 人参 もやし コーン	脂質 15.6 g
		おこめdeスイートポテト			豆乳	さつまいも 砂糖		食塩相当量 1.8 g
31	火	ハロウィンライス		○		米 マーガリン なたね油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	エネルギー 609 kcal
		ハンバーグ			豚 鶏 大豆	澱粉	玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが	たんぱく質 19.9 g
		ポトフ			ベーコン ウィナー	じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	脂質 23.6 g
		ハロウィンデザート			豆乳		かぼちゃ/パイア	食塩相当量 2.6 g

入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

調味料は記載されておりません。

マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

ハム、ベーコン、ウィナー、さつまあげなど、加工品も卵不使用のものを使用しています。

栄養価の月平均値

エネルギー	557 kcal
たんぱく質	23.0 g
脂質	18.0 g
食塩相当量	2.1 g



【学校給食で使用するお米の産地について】

9月に届けられた福島県産のコシヒカリは、市川小学校では10月2日まで使用します。

給食だより 10月



10月の食育目標 朝食の大切さを知ろう

食事をすると…

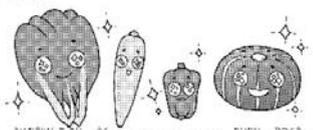
- 全身に血が巡るようになり、脳や身体を動かしやすい。
- 授業に集中でき、習ったことが頭に入りやすい。賢くなる。
- 栄養がしっかり摂れ、元気に過ごせる。

食事をしないと…

- 身体が思うように動かず、ケガにつながる。
- 脳が働かず集中力がもたないため、勉強したことが頭に入らない。
- 栄養が足りず、体調を崩しやすい。

朝食を食べて体内時計をリセットさせ、1日を元気に過ごしましょう。

10月 10日は 目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変わります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。