

# 10月 給食予定献立表

市川市立国分小学校

日	曜日	牛乳	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価		
			しゅしゅく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート				エネルギー	たんぱく質	
1	火	○	ごはん			米		エネルギー	575 kcal	キムチ入りの肉じゃがです
			ししゃものからあげ		ししゃも	でん粉、油		たんぱく質	23.7 g	
			ささみとこまつなのちゅうかあえ		ささみ	油、ごま油、砂糖	小松菜、もやし、人参	脂質	18.4 g	
			かんこくふうにくじゃが		豚肉	ごま油、じゃがいも、白滝、砂糖、ごま	にんにく、キムチ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、枝豆	食塩相当量	1.7 g	
2	水	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー	703 kcal	目玉焼きにそっくりのちゅうかわつたデザートが登場します
			ハヤシライスのルウ		ベーコン、豚肉	油、小麦粉、バター、砂糖、デミグラスソース、生クリーム	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、エリンギ、しめじ	たんぱく質	23.2 g	
			わかめサラダ		わかめ、ツナ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、小松菜	脂質	26.7 g	
			おかしなめだまやき		牛乳	寒天、砂糖	桃	食塩相当量	1.4 g	
3	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー	623 kcal	
			なまあげのたまごとじどんのぐ		生揚げ、鶏肉、卵	砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、干し椎茸、糸みつば	たんぱく質	26.7 g	
			ごぼうサラダ			砂糖、マヨネーズ(卵なし)	もやし、コーン、枝豆、ごぼう	脂質	21.6 g	
			やさいスープ		ベーコン		切干大根、キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜	食塩相当量	2.6 g	
4	金	○	ごはん			米		エネルギー	607 kcal	★いわしの日★日付の語呂合わせでいわしの日です
			いわしのオイスターソースフライ		いわし	砂糖、小麦粉、パン粉、油	にんにく、生姜、長ねぎ	たんぱく質	27.6 g	
			やさしいため		ウインナー	油	もやし、人参、キャベツ、小松菜	脂質	20.1 g	
			えのきとぶたにくのみそしる		豚肉、生揚げ、みそ		えのきたけ、玉ねぎ、大根、ごぼう、白菜	食塩相当量	2.5 g	
7	月	○	ごはん			米		エネルギー	592 kcal	★郷土料理★北海道で食べられている魚料理です
			たらのちゃんちゃんやき		たら、チーズ、みそ	砂糖、バター	人参、しめじ、玉ねぎ、キャベツ	たんぱく質	31.1 g	
			ごもくに		大豆、鶏肉、油揚げ、昆布	油、じゃがいも、こんにやく、砂糖	人参、筍、干し椎茸、枝豆	脂質	16.9 g	
			ひとくちようなしゼリー			ひとくちようなしゼリー		食塩相当量	1.8 g	
8	火	○	ごはん			米		エネルギー	601 kcal	
			おろしハンバーグ		豚肉、豆腐、ひじき、豆乳	パン粉、砂糖、でん粉	玉ねぎ、大根	たんぱく質	27.1 g	
			こまつなのじゃこいため		かたくちいわし	ごま油、ごま、砂糖	人参、小松菜、もやし	脂質	21.2 g	
			ポテトとたまごのスープ		卵、豚肉	じゃがいも、でん粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草	食塩相当量	2.1 g	
9	水	○	ココアあげパン			コッペパン、砂糖、油		エネルギー	598 kcal	
			こんにやくサラダ		わかめ、ささみ	こんにやく、砂糖、油、ごま	きゅうり、人参、小松菜	たんぱく質	24.7 g	
			ようふうにくこみ		ベーコン、豚肉、生揚げ		キャベツ、かぶ、玉ねぎ、人参	脂質	22.0 g	
			ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量	2.4 g	
10	木	○	にんじんライス			米、バター	人参	エネルギー	653 kcal	★目の愛護デー★目の健康にいい食材がたっぷりの献立です
			さつまいもいりホワイトソース		ベーコン、鶏肉、牛乳、チーズ、白花豆	さつまいも、小麦粉、バター、生クリーム	ほうれん草、ブロッコリー、玉ねぎ、マッシュルーム	たんぱく質	22.9 g	
			イタリアンサラダ		ツナ	油、オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、トマト、コーン、玉ねぎ	脂質	23.1 g	
			ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース、ナタデココ	食塩相当量	2.3 g	
11	金	○	ごはん			米		エネルギー	626 kcal	★旬を味わう★旬の秋刀魚をじっくり煮込みます
			さんまのかんろに		さんま、昆布	砂糖	みかんジュース、生姜、長ねぎ	たんぱく質	25.5 g	
			ピリからごまあえ		ささみ	砂糖、ごま	小松菜、人参、もやし、えのきたけ	脂質	21.4 g	
			じゃがいものみそしる		わかめ、生揚げ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、白菜	食塩相当量	2.6 g	
15	火	○	ほたてとエリンギのごはん		帆立、油揚げ	米、もち米、油、砂糖	しめじ、エリンギ、人参、枝豆	エネルギー	624 kcal	★郷土料理★青森県の郷土料理のせんべいが入った汁物です
			ひじきいりはるまき		豚肉、ひじき	油、春雨、砂糖、ごま油、でん粉、小麦粉、春巻きの皮	干し椎茸、もやし、長ねぎ、人参、生姜	たんぱく質	25.7 g	
			せんべいじる		鶏肉	南部せんべい	白菜、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、小松菜	脂質	19.4 g	
			はなみかん				みかん	食塩相当量	2.4 g	
16	水	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー	644 kcal	★旬を味わう★秋が旬のきのこたっぷりの献立です
			きのこのどんぐ		豚肉、ちくわ、生揚げ	油、ごま油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、人参、にら、筍、えのきたけ、しめじ、干し椎茸	たんぱく質	25.7 g	
			みそポテト		みそ、青のり	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖		脂質	21.1 g	
			にくだんごスープ		鶏肉、豆腐	でん粉、マロニー、ごま油	生姜、長ねぎ、人参、白菜、小松菜	食塩相当量	2.2 g	

日	曜日	牛乳	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価			
			しゅしゅく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート				エネルギー	たんぱく質		
17	木	○	ごはん			米		エネルギー	608 kcal		
			ゆかりひじきふりかけ			ひじき、かたくちいわし	ごま	ゆかり	たんぱく質		30.8 g
			ぎせいどうふ		豚肉、豆腐、卵	油、砂糖		干し椎茸、人参	脂質		19.4 g
			いかのうまに		鶏肉、いか	油、じゃがいも、こんにやく、砂糖	人参、筍、しめじ、さやえんどう	食塩相当量	2.5 g		
18	金	○	みそラーメン		豚肉、なると、みそ	中華麺、砂糖、ごま油、ごま、バター	生姜、にんにく、人参、長ねぎ、もやし、にら、コーン、しなちく	エネルギー	622 kcal	人気メニューのラーメンは味噌とバターの味付けです	
			もちごめしゅうまい		豚肉、鶏肉、豆腐	でん粉、砂糖、ごま油、もち米	生姜、玉ねぎ	たんぱく質	25.7 g		
			とうみょうのちゅうかあえ		ささみ	ごま油、油、ごま	豆腐、小松菜、人参、もやし	脂質	23.3 g		
			プリン			プリン		食塩相当量	2.6 g		
21	月	○	キンパふうまぜごはん		豚肉、鶏肉、油揚げ、鰹糸卵、のり	米、ごま油、砂糖、ごま	人参、たくあん、ほうれん草	エネルギー	600 kcal	★世界の料理★韓国料理「キンパ」の味わいの混ぜごはんです	
			いかのチリソース		いか	米粉、でん粉、油、砂糖	にんにく、生姜、長ねぎ	たんぱく質	26.7 g		
			トックスープ		鶏肉、いか	トック	人参、白菜、玉ねぎ、小松菜	脂質	21.8 g		
								食塩相当量	2.2 g		
22	火	○	ごはん			米		エネルギー	595 kcal		
			さけのてんぷら		鮭	小麦粉、てんぷら粉、油		たんぱく質	30.2 g		
			キャベツのうめあえ		かつお節	砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、梅	脂質	18.2 g		
			すきやきふうに		豚肉、豆腐	油、麩、白滝、砂糖	人参、えのきたけ、長ねぎ、白菜	食塩相当量	2.2 g		
23	水	○	ナン	ミルメーク		ナン	ミルメーク	エネルギー	618 kcal	カレーをナンにつけて味わいましょう	
			キーマカレー		ひよこ豆、豚肉、鶏肉、大豆、チーズ	油、じゃがいも、カレールー	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参	たんぱく質	25.1 g		
			しらすいりカラフルサラダ		しらす	油、砂糖	コーン、きゅうり、人参、玉ねぎ	脂質	21.7 g		
			バナナ				バナナ	食塩相当量	2.1 g		
24	木	○	ごはん			米		エネルギー	624 kcal	油揚げにチーズをのせてピザ風にしました	
			おあげさんのピザ		油揚げ、チーズ	ごま	長ねぎ	たんぱく質	28.3 g		
			なっとういそあえ		納豆、のり		もやし、人参、ほうれん草、長ねぎ	脂質	22.2 g		
			だまこじる		豚肉	だまこ餅	小松菜、人参、大根、白菜	食塩相当量	1.8 g		
25	金	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー	627 kcal	黄色と紫色の2色のさつまいもを使います	
			ホイコーローどんのぐ		豚肉、みそ	油、砂糖、でん粉	キャベツ、人参、玉ねぎ、青ピーマン	たんぱく質	22.4 g		
			とうがんのちゅうかスープ		鶏肉、豆腐		冬瓜、人参、小松菜、きくらげ	脂質	20.8 g		
			さつまチップ			さつまいも、むらさきいも、油		食塩相当量	2.3 g		
28	月	○	きんぴらごはん		鶏肉、油揚げ	米、ごま油、白滝、砂糖	人参、ごぼう	エネルギー	615 kcal	★旬を味わう★さつまいもをたっぷり使ったコロッケです	
			さつまいもコロッケ		豚肉	さつまいも、油、ごま油、小麦粉、パン粉	長ねぎ	たんぱく質	23.5 g		
			ねぎダレきゅうり			砂糖、ごま油	きゅうり、長ねぎ	脂質	20.9 g		
			いなかじる		鶏肉、豆腐	こんにやく、でん粉	大根、人参、干し椎茸、切干大根、小松菜	食塩相当量	3.1 g		
29	火	○	きつねうどん		鶏肉、なると、油揚げ	うどん、砂糖	ほうれん草、長ねぎ、人参	エネルギー	558 kcal		
			ちくわいそべあげ		ちくわ、青のり	小麦粉、油		たんぱく質	27.2 g		
			きりぼしだいこんのマヨネーズあえ		のり、ツナ	ごま、マヨネーズ(卵なし)	人参、小松菜、切干大根、コーン	脂質	24.8 g		
			しらたまきなこ		きな粉	白玉、砂糖		食塩相当量	2.8 g		
30	水	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー	582 kcal		
			ちゅうかどんのぐ		豚肉、うずら卵、いか	油、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、白菜、筍、人参、小松菜、干し椎茸、玉ねぎ	たんぱく質	22.7 g		
			くらげあえ			ごま、油、ごま油、砂糖	くらげ、きゅうり、もやし、人参	脂質	19.6 g		
			りんご				りんご	食塩相当量	1.9 g		
31	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー	595 kcal	★友だち給食★★ハロウィン★他学年と食べる給食を楽しみましょう	
			チリコンカン		手亡豆、豚肉、鶏肉、ベーコン	油、じゃがいも、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、トマト、パセリ	たんぱく質	21.6 g		
			ひじきとツナのピリッとサラダ		ひじき、ツナ	砂糖、油、ラー油	人参、キャベツ	脂質	17.4 g		
			ハロウィンデザート			かぼちゃのパパロア		食塩相当量	1.6 g		

10月の給食回数 22回 (行事等により学年で異なる場合があります。)  
 ◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

月	栄	エネルギー	613 kcal
平	養	たんぱく質	25.8 g
均	価	脂質	21.0 g
の		食塩相当量	2.2 g

給食だより10月

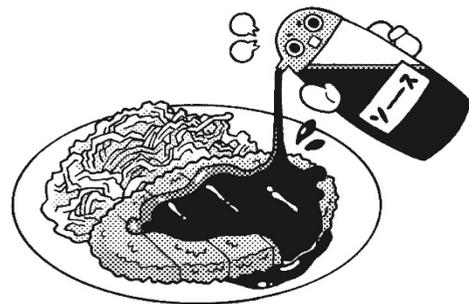


10月10日は目の愛護デー

10月10日は、数字を横にすると人の目とまゆの形に見えることから、目の健康を守るための記念日になりました。ビタミンAは目の健康に大切な栄養素で、レバーや卵、人参、ほうれん草などに豊富です。

給食では、レバーを食べやすくケチャップで和えた料理や、ブルーベリーゼリーでみなさんの目の健康をサポートします♪

とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

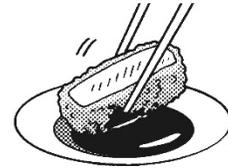
自分でできる おうちの人と一緒に 減塩にチャレンジ！

自分でできる 塩分の量を知ろう



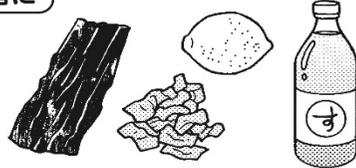
コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分でできる 食べ方を工夫しよう



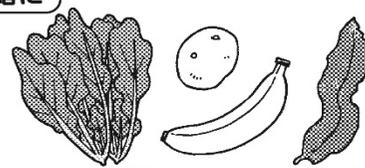
ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人と一緒に だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんぎつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人と一緒に カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

★給食人気レシピを紹介します★

鉄分をしっかり補って 貧血予防にぴったり！

【レバーとポテトの変わりりえ】（5人分）

材料

- 豚レバー（一口サイズ） 200g
- しょうゆ 小さじ1
- 生姜 1かけ
- 片栗粉 大さじ4
- じゃがいも 2個
- ごま 少々
- ケチャップ 大さじ2
- ソース 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- 味噌 小さじ2
- 清酒 小さじ1

作り方

- レバーを生姜の汁としょうゆで漬け込む。
- レバーに片栗粉をまぶして油で揚げる。じゃがいもは厚めのいちよう切りにして素揚げする。
- ★をあわせて加熱してたれをつくる。
- 揚げたレバーとじゃがいもにたれを絡め、ごまをふって完成！

ひとこと

- レバーのくせが苦手な人は、下味をつける前に下茹でするのがおすすめです。
- レバーはカリッとすると揚げると子どもにも食べやすく仕上がります。

◎9月に使用した食材の主な産地は次の通りです。

米…福島県	牛乳…千葉県船橋	豚肉…千葉県	鶏肉…宮崎県
じゃがいも…北海道	玉ねぎ…北海道	人参…北海道	にんにく…青森県
生姜…高知県	にら…茨城県	もやし…栃木県	長ねぎ…北海道
キャベツ…長野県	小松菜…千葉県船橋	にがうり…群馬県	大根…北海道
ほうれん草…栃木県	梨…千葉県市川	さば…ノルウェー	えのきたけ…長野県
きゅうり…福島県	バナナ…フィリピン	糸みつば…千葉県	さつまいも…千葉県香取
さんま…北海道・宮城県	ごぼう…青森県	しらす…茨城県	白菜…長野県
しめじ…長野県	ぶどう…長野県	ししゃも…ノルウェー	豚レバー…千葉県
えび…バングラデシュ	かたくちいわし…タイ	赤魚…アメリカ	いか…ペルー・チリ
エリンギ…長野県	りんご…青森県	れんこん…茨城県	里芋…埼玉県