

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 |
| | | | 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 |
| | | | ハヤシライス | | ベーコン、豚肉 | 油、小麦粉、バター、砂糖 | 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 |
| | | | 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 |
| | | | ようふうにごみ | | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | | | きのこどんのぐ | | 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 | 人参、筍、しめじ、さやえんどう | 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 |
| | | | 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 | 豆苗、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 |
| | | | 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 | ミルク | | ナン | ミルク | エネルギー | 618 kcal |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |

★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

給食だより10月

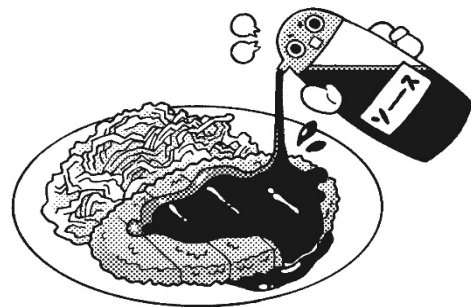


10月10日は目の愛護デー

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。

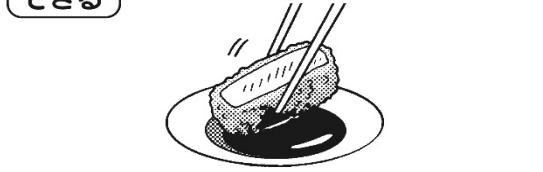
自分でできる おうちの人と一緒に 減塩にチャレンジ！

自分でできる 塩分の量を知ろう



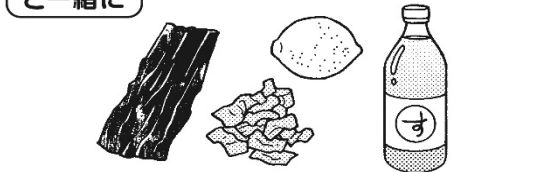
コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分でできる 食べ方を工夫しよう



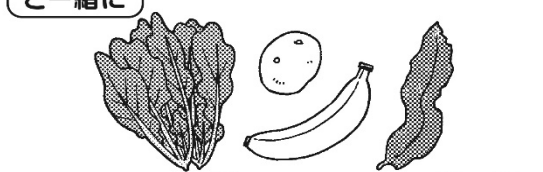
ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

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和え】（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 |