

2024年 10月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立国府台小学校

日	曜日	II こんだてめい II		エネルギーの もと	体(血・骨・筋肉)を つくるもと	体の調子を 整えるもと	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		しょうじょく おかし(しょうじょく) おやつ	しょうじょく おかし(しょうじょく) おやつ				
1	火	さつままいごはん	こめ さつままい さま				エネルギー 507 kcal
		いかにのころみやき	あぶら	いか みそ	しょうが にんにく ねぎ		たんぱく質 22.4 g
		たまご入りびりから黄色あえ		たまご	にんじん キャベツ ほうれんそう		脂質 16.7 g
		はくさい入りみそしる		あぶらあげ みそ	はくさい ちやし にんじん ねぎ		食塩相当量 2.4 g
2	水	こくとうきなこあげパン	コッパン さとう あぶら	きなこ			エネルギー 516 kcal
		ふわふわ肉だんごスープ	やまいち はるさめ	とりにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ		たんぱく質 20.2 g
		キャベツのゴマだれサラダ	こま		ねぎ はくさい こまつな		脂質 20.3 g
		なし			キャベツ きゅうり にんじん		食塩相当量 2.2 g
3	木	むぎごはん	こめ おおむぎ				エネルギー 613 kcal
		さんまのまつまえに		さんま	にんにく しょうが		たんぱく質 25.9 g
		あげなす	あぶら		なす しょうが		脂質 27.2 g
		きのこのけんちんじる		とりにく	だいこん にんじん ねぎ なめこ		食塩相当量 2.3 g
4	金	キムチチャーハン	こめ こま	ふたにく	しょうが はくさい にんじん		エネルギー 535 kcal
		たまごやきのかにかまあなかけ		たまご かにかまぼこ	にんじん だけのこ しいたけ		たんぱく質 26.1 g
		たまねぎととうふのみそしる		とうふ わかめ みそ	えのき たまねぎ		脂質 17.8 g
		牛乳		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.9 g
7	月	セサミトースト	しょうパン マーガリン				エネルギー 547 kcal
		洋風にこみ	じゃがいも こんにゃく	ふたにく ベーコン なまあげ	にんじん たまねぎ かぶ		たんぱく質 20.2 g
		ハム入りフレンチサラダ		ロースハム	パプリカ ビーマン きゅうり		脂質 27.7 g
		牛乳		ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g
8	火	きつねいなりごはん	こめ こま	あぶらあげ	にんじん しょうが		エネルギー 577 kcal
		きやべつのごんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ きゅうり		たんぱく質 21.7 g
		のっぺいじる	さといも	とりにく とうふ	しいたけ だいこん こまつな		脂質 16.3 g
		秋のあんにととうふ	さとう	かんでん ぎゅうにゅう	みかん パナップル りんご かき		食塩相当量 1.9 g
9	水	マーボーどん	こめ おおむぎ	ふたにく だいず とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん		エネルギー 575 kcal
		バリバリひじきサラダ	じゃがいも あぶら	ひじき	たまねぎ たら ねぎ しいたけ		たんぱく質 21.0 g
		なし			きゅうり にんじん キャベツ		脂質 20.5 g
		牛乳		ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g
10	木	キャロットピラフ	こめ		たまねぎ にんじん		エネルギー 575 kcal
		こめこのクラムチャウダー	こめこ	ベーコン とりにく あさり	たまねぎ セロリ しめじ		たんぱく質 20.4 g
		きりぼしだいこんとハムのナムル	こま	とうにゅう ぎゅうにゅう	グリーンピース とうもろこし		脂質 16.1 g
		ブルーベリーゼリー	ゼリーのもと ナタデココ	ロースハム	マッシュルーム		食塩相当量 2.2 g
11	金	ごはん	こめ				エネルギー 589 kcal
		さげのチャンチャンやき	バター	さげ みそ	にんじん しめじ たまねぎ		たんぱく質 24.2 g
		きんぴらはるさめ	はるさめ こんにゃく	とりにく	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ		脂質 20.6 g
		さわにわん		ふたにく あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ こまつな		食塩相当量 2.5 g
15	火	コンソメライス	こめ				エネルギー 691 kcal
		きのこのデミグラソース	じゃがいも バター	ふたにく	にんじん たまねぎ しめじ		たんぱく質 22.2 g
		こめコマカロエのモチモチサラダ	こめコマカロエ マヨネーズ	ロースハム	マッシュルーム にんにく しょうが		脂質 25.4 g
		夕日ゼリー	さとう	アガー	にんじん レモン オレンジジュース		食塩相当量 2.2 g
16	水	ごはん	こめ				エネルギー 589 kcal
		スタミナひじき	こま	とりにく ひじき	しょうが にんにく ビーマン		たんぱく質 22.4 g
		生あげのコロコロサラダ	あぶら	なまあげ おかか	きゅうり キャベツ トマト		脂質 20.9 g
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ふたにく	しょうが たら にんじん ねぎ		食塩相当量 1.8 g
17	木	五目うどん	うどん	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ		エネルギー 500 kcal
		わかさぎのからあげ	あぶら	わかさぎ	しょうが		たんぱく質 21.1 g
		ほうれん草のツナあえ		ツナ	ほうれんそう にんじん キャベツ		脂質 18.0 g
		洋風さつままいものまめきんとん	さつままい さとう バター	いんげんまめ とうにゅう	しょうが		食塩相当量 2.1 g
18	金	キーマカレー	こめ げんまい はちみつ	ふたにく だいず	にんにく しょうが にんじん		エネルギー 665 kcal
		マセドアンサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ロースハム チーズ	たまねぎ セロリ マッシュルーム		たんぱく質 26.1 g
		ヨーグルト		ヨーグルト	りんご トマト		脂質 22.3 g
		牛乳		ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん りんご		食塩相当量 2.1 g

目の
あいごデー

きのこの日

21	月	ごはん	こめ				エネルギー 582 kcal
		とりのてりやき		とりにく	しょうが		たんぱく質 24.4 g
		ピリからはるさめサラダ	はるさめ	ロースハム	にんじん きゅうり キャベツ		脂質 13.9 g
		きくらげととうふのスープ		とうふ	きくらげ にんじん たまねぎ		食塩相当量 2.3 g
22	火	手作りパインゼリー	ゼリーのもと				エネルギー 541 kcal
		ごはん	こめ				たんぱく質 27.6 g
		かつおのたつたあげ	あぶら	かつお	しょうが にんにく		脂質 14.4 g
		ちくぜんに	さといも こんにゃく	とりにく	にんじん だけのこ れんこん		食塩相当量 1.5 g
23	水	むぎごはん	こめ おおむぎ				エネルギー 651 kcal
		ひじきハンバーグ	やまいち	ふたにく だいず とうふ ひじき	たまねぎ トマト		たんぱく質 29.2 g
		チーズなっとう		チーズ なっとう おかか	もやし ほうれんそう		脂質 24.8 g
		キャロットポタージュ	じゃがいも こめこ バター	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ パセリ		食塩相当量 2.1 g
24	木	ロールパン	ロールパン				エネルギー 584 kcal
		ポークビーンズ	じゃがいも	だいず ふたにく ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん		たんぱく質 21.7 g
		しらす入りごまわかめサラダ	こま	わかめ しらす	グリーンピース トマト		脂質 24.8 g
		やさいチップス	さつままい あぶら		きゅうり もやし にんじん		食塩相当量 2.1 g
25	金	えびとトマトのスパゲッティ	スパゲッティ	ベーコン いか あさり えび	にんにく にんじん たまねぎ		エネルギー 520 kcal
		いわしのハーブやき		いわし チーズ	パセリ		たんぱく質 28.8 g
		コーンサラダ	マヨネーズ		とうもろこし キャベツ にんじん		脂質 22.8 g
		りんご			きゅうり		食塩相当量 2.0 g
28	月	ぶどうパン	パン				エネルギー 541 kcal
		とうふとツナのグラタン	マヨネーズ	とうふ ツナ チーズ	たまねぎ とうもろこし		たんぱく質 19.7 g
		ごぼうサラダ	こま		ごぼう にんじん きゅうり もやし		脂質 22.9 g
		やさいスープ		ベーコン	にんにく キャベツ にんじん		食塩相当量 2.0 g
29	火	ひじきごはん	こめ	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん だけのこ		エネルギー 579 kcal
		さんまのかばやき	かたくりこ さとう あぶら	さんま	しょうが		たんぱく質 26.0 g
		三色やさいのごまあえ	こま		こまつな キャベツ にんじん		脂質 24.1 g
		かきたまじる		たまご とうふ	たまねぎ えのき ねぎ		食塩相当量 2.7 g
30	水	むぎごはん	こめ おおむぎ				エネルギー 630 kcal
		さくらえびのふりかけ	こま	さくらえび あおのり しらす			たんぱく質 30.9 g
		生あげの肉づめに		なまあげ ふたにく	ねぎ しょうが		脂質 24.5 g
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	もやし にんじん		食塩相当量 2.5 g
31	木	とりごぼうピラフ	こめ おおむぎ	とりにく	にんにく にんじん しょうが		エネルギー 605 kcal
		生あげのガーリックあげ	あぶら	なまあげ	にんにく パセリ		たんぱく質 22.7 g
		かぶとくさいのスープ		ふたにく	はくさい にんじん たまねぎ		脂質 27.5 g
		かぼちゃのペイクドチーズケーキ	かぼちゃ こむぎこ さとう	チーズ クリーム たまご	しめじ かぶ こまつな		食塩相当量 1.9 g

せかい
バスターデー

ハロウィン

<<給食で取り扱っている食品について>>

- ・マヨネーズや、さつまあげ・なるとといった練り物は、たまごを使っていません。
- ・給食を「主食おかずのみ」で申請をされている方は、ジョアやフルーツジュースといった、牛乳以外の飲み物についても提供ができませんので、ご了承ください。

10月の きゅうしょく しょうかい

- ・10月10日(木) 目のあいごデー
目を大切にしましょう、ときめられた日です。なぜ10月10日になったかというと、10をよこにおけて2つならべると人の目とまゆげに見えるから、といわれています。目によいとされている食べ物をたくさんつけてきゅうしょくをつくりまます。
- ・10月15日(火) きのこの日
きのこは元気になる栄養がたくさんあります。そんなきのこをたくさん食べましょう、という目的でおいしい時期が10月であることからきめられたそうです。きゅうしょくでは、いろいろなしゅるいのきのこをつけて、ごはんにかけるソースをつくりまます。
- ・10月25日(金) 世界バスターデー (スパゲッティはパスタのなかまです)
1995年10月25日に、イタリアのローマで「第1回世界パスタ会議」を行ったことをきっかけに1998年にパスタのよさを多くのの人に伝えるためにきめられました。きゅうしょくでは、ぐだくさんのスパゲッティをつくりまます。
- ・10月31日(木) ハロウィン
秋の収穫をいよいよ、わるいれいをおいはらう、アメリカではじまったとされるおまつりです。きゅうしょくして手作りのかぼちゃケーキをつくりまます。ハロウィンの時期にかぼちゃがたくさんとれることから、かぼちゃをたべたり、たくさんのグッズがたまわったといわれています。

	おは替 栄養価の月平均値
エネルギー	576 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	21.3 g
食塩相当量	2.2 g