

2024年 10月 予定献立表

市川市立大和田小学校

日 (曜)	こども 献立	赤 血や骨、肉を つくるもの	緑 からだのうきを ととのえるもの	黄 熱や力に なるもの	栄養価
1 (火)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 621kcal タンパク質 26.5g
	主食 わかめご飯	わかめ		米 麦	エネルギー - 621kcal タンパク質 26.5g
	主菜 肉じゃが	ぶた肉 かつお節	にんじん いんげん 玉ねぎ しいたけ	じゃが芋 しらたき なたね油	エネルギー - 621kcal タンパク質 26.5g
	副菜 ピーンズごぼう	だいす	ごぼう	澱粉 さとう なたね油 ごま油	エネルギー - 621kcal タンパク質 26.5g
2 (水)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 532kcal タンパク質 24.3g
	主食 ツナコーントースト	ツナ	コーン 玉ねぎ	食パン エッグアマヨネーズ	エネルギー - 532kcal タンパク質 22.4g
	主菜 ポトフ	ベーコン ぶた肉	にんじん 玉ねぎ かぶしめし エリンギ マッシュルーム	じゃが芋 なたね油	エネルギー - 532kcal タンパク質 20.8g
	副菜 やさしいため	ぶた肉	にんじん 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ	なたね油 ごま油	エネルギー - 532kcal タンパク質 1.7g
3 (木)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 575kcal タンパク質 25.4g
	主食 麦ご飯			米 麦	エネルギー - 575kcal タンパク質 25.4g
	主菜 はくさいのあんかけ丼(具)	とり肉	にんじん いんげん にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 しいたけ	でん粉 なたね油 ごま油	エネルギー - 575kcal タンパク質 20.3g
	副菜 生揚げ ぶた肉	にんじん ピーマン	にんじん にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ もやし しいたけ	じゃが芋 なたね油 ごま油	エネルギー - 575kcal タンパク質 2.0g
4 (金)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 594kcal タンパク質 22.9g
	主食 麦ご飯			米 麦	エネルギー - 594kcal タンパク質 22.9g
	主菜 親子丼(具)	とり肉 なれかつお節	小松菜 玉ねぎ	さとう なたね油 ごま油	エネルギー - 594kcal タンパク質 16.3g
	副菜 ゴマ酢あえ	ツナ	にんじん もやしきゅうり	さとう ごま さつま芋 さとう	エネルギー - 594kcal タンパク質 1.6g
7 (月)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 568kcal タンパク質 22.0g
	主食 麦ご飯			米 麦	エネルギー - 568kcal タンパク質 22.0g
	主菜 ホイコーロー丼(具)	ぶた肉	にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ キャベツ	さとう でん粉 なたね油 ごま油	エネルギー - 568kcal タンパク質 14.8g
	副菜 かいそうサラダ	海藻ミックス	にんじん きゅうり コーン もやし 玉ねぎ	さとう なたね油 ごま油	エネルギー - 568kcal タンパク質 1.3g
8 (火)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 572kcal タンパク質 22.6g
	主食 ハムピラフ	ハム	にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース	米 オリーブ油 なたね油	エネルギー - 572kcal タンパク質 18.5g
	主菜 チリ・コン・カーン	インゲン豆 ベーコン ぶた肉	にんじん トマト いんげん にんじん 小松菜	じゃが芋 さとう なたね油 ごま油	エネルギー - 572kcal タンパク質 2.4g
	副菜 和風サラダ	卵	にんじん 小松菜 キュウリ コーン キャベツ 玉ねぎ	さとう なたね油 ごま油	
9 (水)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 572kcal タンパク質 25.2g
	主食 丸パン			丸パン 小麦粉 バン粉 なたね油	エネルギー - 572kcal タンパク質 24.0g
	主菜 白身魚のフライ	ホキ		じゃが芋 エッグアマヨネーズ でん粉	エネルギー - 572kcal タンパク質 2.6g
	副菜 豆入りポテサラダ	いんげん豆 ぶた肉	にんじん にんじん チンゲン草	玉ねぎ キュウリ コーン ジャガイモ もやし キャベツ コーン	
10 (木)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 637kcal タンパク質 32.5g
	主食 シナカレーピラフ	とり肉 ツナ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	米 小麦粉 バン粉 なたね油	エネルギー - 637kcal タンパク質 21.4g
	主菜 ササミチキンカツ	とり肉 ベーコン	小松菜 キャベツ	なたね油 オリーブ油	エネルギー - 637kcal タンパク質 1.8g
	副菜 きのこのソテー	アガード牛乳	ブルーベリージャム	さとう	目のおいごでーこんだて
11 (金)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 610kcal タンパク質 25.2g
	主食 ナポリタン	ぶた肉 ベーコン チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	エネルギー - 610kcal タンパク質 24.0g
	主菜 ひじきのコロコロサラダ	かつお節	ひじき チーズ	枝豆 コーン キュウリ レモン 玉ねぎ	エネルギー - 610kcal タンパク質 2.5g
	副菜 ヒジキのチーズと豆のケーキ	いんげん豆 あずき	牛乳 チーズ	かぼちゃ	4年秋外学習試食会
15 (火)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 591kcal タンパク質 27.4g
	主食 ご飯			米	エネルギー - 591kcal タンパク質 20.0g
	主菜 豆腐のかわり揚げ	白豆腐 大豆 なづくわ	のり	にんじん こねぎ 玉ねぎ	エネルギー - 591kcal タンパク質 2.3g
	副菜 いそかえ		小松菜 にんじん	もやし えのき	
16 (水)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 543kcal タンパク質 26.9g
	主食 きつねうどん	ごのひ ひるこ なづくわ	にんじん 小松菜	ねぎ しいたけ	エネルギー - 543kcal タンパク質 23.5g
	主菜 ちくわのいそべあげ	ちくわ 青のり	かぼちゃ	うどん さとう 小麦粉	エネルギー - 543kcal タンパク質 2.5g
	副菜 かぼちゃサラダ	ツナ	かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ	

日 (曜)	こども 献立	赤 血や骨、肉を つくるもの	緑 からだのうきを ととのえるもの	黄 熱や力に なるもの	栄養価
17 (木)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 634kcal タンパク質 26.3g
	主食 麦ご飯			米 麦	エネルギー - 634kcal タンパク質 20.4g
	主菜 チキンカレー	とり肉 ヨーグルト チーズ	にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが じゃが芋 なたね油	エネルギー - 634kcal タンパク質 2.4g
	副菜 白滝ソテー	ぶた肉 ベーコン		じらたき なたね油 ごま油	
18 (金)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 581kcal タンパク質 22.4g
	主食 ご飯			米	エネルギー - 581kcal タンパク質 20.8g
	主菜 あじのごま酢ソースかけ	鯵 ベーコン		こねぎ しょうが 濃粉 さとう なたね油 ごま油	エネルギー - 581kcal タンパク質 1.7g
	汁物 マカロニスープ			じゃが芋 マカロニ	
21 (月)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 672kcal タンパク質 32.1g
	主食 ご飯			米	エネルギー - 672kcal タンパク質 20.5g
	主菜 チキチキごぼう	とり肉 納豆	のり 小松菜	ごぼう じゃが芋 さとう なたね油	エネルギー - 672kcal タンパク質 2.1g
	副菜 納豆あえ		にんじん 小松菜	じらたき なたね油	
22 (火)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 570kcal タンパク質 27.4g
	主食 ご飯			米	エネルギー - 570kcal タンパク質 17.1g
	主菜 イワシハンバーグおろしソース	鯵 ぶた肉	わかめ にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ えのき 大根 さとう なたね油	エネルギー - 570kcal タンパク質 2.2g
	汁物 ジャガイモのみぞしる	生揚げ かつお節		じゃが芋 なたね油	
23 (水)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 544kcal タンパク質 21.3g
	主食 黒糖パン			黒糖パン	エネルギー - 544kcal タンパク質 21.9g
	主菜 にこつさんちのマカロニグラタン	とり肉 豆乳	牛乳 クリーム チーズ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	エネルギー - 544kcal タンパク質 20.0g
	副菜 ひじきのマリネ	ひじき	にんじん にんじん	マカロニ 小麦粉 なたね油 パン	エネルギー - 544kcal タンパク質 2.0g
24 (木)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 604kcal タンパク質 25.7g
	主食 とりごぼうご飯	とり肉 油揚げ	ぶた肉	ごぼう しいたけ	エネルギー - 604kcal タンパク質 16.1g
	主菜 揚げじゃがりきんびら	のり 豆腐	にんじん 小松菜	ごぼう こぼう なたね油 ごま	エネルギー - 604kcal タンパク質 2.1g
	汁物 けんちん汁	ごんぶ	にんじん 小松菜	さといも ごんやく なたね油	エネルギー - 604kcal タンパク質 2.1g
25 (金)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 560kcal タンパク質 24.6g
	主食 さつまいもごはん	ごんぶ		米 さつまいも ごま	エネルギー - 560kcal タンパク質 20.3g
	主菜 高野豆腐入りオムレツ	牛乳 チーズ	高野豆腐	にんにく 玉ねぎ しめじ	エネルギー - 560kcal タンパク質 1.9g
	副菜 ひじきの炒め煮	ひじき	にんじん	だけのこ なたね油	
28 (月)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 586kcal タンパク質 26.5g
	主食 ご飯			米	エネルギー - 586kcal タンパク質 19.5g
	主菜 チキンハンバーグ	とり肉 豆腐 豆乳	ひじき	玉ねぎ しいたけ	エネルギー - 586kcal タンパク質 1.8g
	副菜 わかめサラダ	ツナ	わかめ	パン粉 さとう なたね油 ごま油	エネルギー - 586kcal タンパク質 2.1g
29 (火)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 586kcal タンパク質 26.5g
	主食 ご飯			米	エネルギー - 586kcal タンパク質 19.5g
	主菜 ひじきのぶりかけ	かつお節	ひじき	菜めしの素	エネルギー - 586kcal タンパク質 1.8g
	副菜 キャベツメンチカツ	ぶた肉 卵 豆乳	ごんぶ	玉ねぎ キャベツ	エネルギー - 586kcal タンパク質 1.8g
30 (水)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 617kcal タンパク質 26.5g
	主食 ハニートースト			米 さとう はちみつ	エネルギー - 617kcal タンパク質 22.0g
	主菜 米粉のシチュー	ベーコン とり肉 小松菜	牛乳 チーズ	セロリー 玉ねぎ コーン グリンピース	エネルギー - 617kcal タンパク質 2.0g
	汁物 オレンジゼリー	アガード	にんじん	オレンジジュース	エネルギー - 617kcal タンパク質 2.0g
31 (木)	飲み物 牛乳	牛乳			エネルギー - 540kcal タンパク質 19.3g
	主食 ご飯			米	エネルギー - 540kcal タンパク質 22.2g
	主菜 ハヤシライス	ベーコン ぶた肉	生クリーム	にんじん にんじん プロッコリー	エネルギー - 540kcal タンパク質 1.6g
	副菜 フレンチサラダ			キャベツ キュウリ 玉ねぎ	エネルギー - 540kcal タンパク質 1.6g
	汁物 かぼちゃのパイ揚げ	かぼちゃ		春巻き皮 さとう バター チョコ	エネルギー - 540kcal タンパク質 2.0g

10月 栄養量	平均値
エネルギー (kcal)	592
タンパク質 (g)	25.3
脂質 (g)	20.3
塩分 (g)	2.0

「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬のものを積極的に食事にとり入れてほしいと思います。ただし、食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも、望ましい生活習慣を身につけましょう。

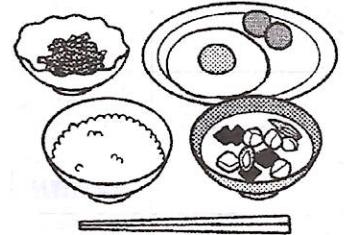
生活習慣病って何？

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいいます。高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。



生活習慣病を予防しましょう

バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠



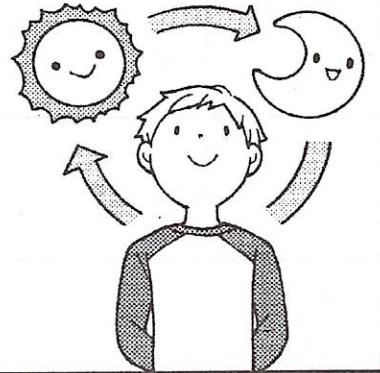
生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身についた生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。

今月の給食目標

栄養について知ろう

わたしたちの体にある 生体リズム

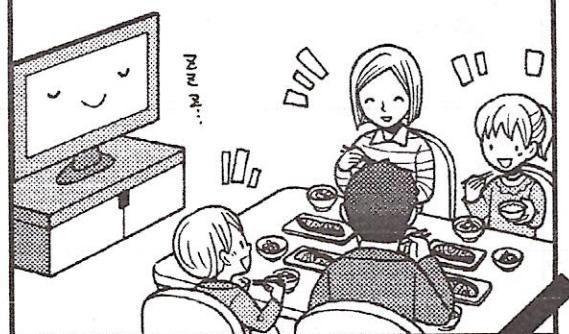
わたしたちは「夜になると眠り、朝になると目覚める」という生体リズムを持っています。生体リズムは約25時間の周期ですが、地球時間は24時間なので、それがあります。このそれは朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで調整されます。しかし朝寝坊をして朝の光を浴びることができないと、このそれが調整されずに、時差ぼけのような状態になってしまいます。それを防ぐためにも、早起き早寝を心がけましょう。



間食は時間と量を決めて食べよう！



ノーメディアデーをつくろう！



さといも

- 食べ物ノート
- 生のさといもの皮をむいていて、手がかゆくなかったということはありませんか？ これはさといもに含まれるあく成分の「シウ酸カルシウム」が原因です。シウ酸カルシウムは針状の結晶をしていて、それが肌につくことでかゆみを起こします。シウ酸カルシウムは酸にとける性質があるので、酢などの酸性のもので洗ったりつけたりするとかゆくなりにくいといわれています。
- さといもは秋においしい食べ物です。旬の味をぜひ味わってください。

