

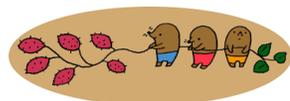


日	曜日	こんだて しゆしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品				エネルギー kcal	
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる			
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品			
1	火	わかめごはん 豆腐ナゲット かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 おひたし 牛乳	わかめごはんの素 豆腐 鶏 生揚げ かつお節 牛乳	小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ えのき茸 キャベツ もやし 牛乳	米 澱粉 なたね油	たんぱく質 20.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 536 kcal	
2	水	味噌ラーメン 中華麺 味噌ラーメンスープ やきいも 牛乳	豚 牛乳	人参 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ もやし 白菜 しなかく コーン	中華めん 砂糖 ごま油 ごま さつま芋	たんぱく質 19.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 565 kcal	
3	木	ごはん ポークストロガノフ マセドアンサラダ 牛乳	豚 生クリーム ハム 牛乳	人参 人参	米 小麦粉 なたね油 バター じゃが芋 砂糖 なたね油	たんぱく質 22.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 600 kcal	
4	金	ごはん いわしの蒲焼き いものこ汁 磯和え 牛乳	鶏 鶏 豆腐 油揚げ かつお節 牛乳	人参 小松菜 小松菜 人参	米 澱粉 砂糖 なたね油 さといも こんにゃく	たんぱく質 27.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 582 kcal	
7	月	ごはん ドライカレー ビーフンスープ 市川のなし(新高) 牛乳	豚 大豆 ベーコン 卵 牛乳	人参 人参 小松菜	米 なたね油 ピーフン 澱粉	たんぱく質 22.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 586 kcal	
8	火	鶏五目ごはん 焼きししゃも 梅肉和え 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 牛乳	油揚げ 鶏 ししゃも かつお節 生揚げ 牛乳	人参 小松菜 人参	しいたけ 竹の子 ごぼう キャベツ 梅 玉ねぎ えのき茸 じゃが芋	米 もち米 砂糖 なたね油 砂糖 砂糖 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 511 kcal	
9	水	きなこトースト ポトフ みかん 牛乳	きな粉 豚 ベーコン 生揚げ 牛乳	かぶの葉 人参 人参 小松菜	食パン 砂糖 バター じゃが芋 みかん	たんぱく質 20.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 555 kcal	
10	木	ごはん すき焼き風煮 なすのそぼろあんかけ 牛乳	豚 豆腐 うすら卵 鶏 牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	米 なたね油 砂糖 澱粉 なたね油	たんぱく質 26.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 567 kcal	
11	金	ミラノ風ドリア キャベツスープ 一口ぶどうゼリー 牛乳	豚 ベーコン 牛乳	人参 トマト 人参 小松菜	米 砂糖 米粉 なたね油 バター ゼリー	たんぱく質 18.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 550 kcal	
14	月	スポーツの日						
15	火	さつまいもごはん もみじ焼き むらこもスープ 牛乳	たら 鶏 卵 豆腐 牛乳	人参 人参 ほうれんそう	米 さつま芋 ごま マヨネーズ	たんぱく質 25.0 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 529 kcal	
16	水	ごはん 鶏の唐揚げ 納豆和え なめこ味噌汁 牛乳	鶏 納豆 豆腐 油揚げ 牛乳	人参 小松菜 ほうれんそう 小松菜	米 なたね油 砂糖 じゃが芋	たんぱく質 29.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 580 kcal	
17	木	セルフオムライス 薄焼きたまご ポークシチュー わかめサラダ ジョア(マスカット)	薄焼き卵 豚 竹輪 ジョア	人参 トマト 人参 トマト	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター なたね油 砂糖 ごま油	たんぱく質 18.6 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 525 kcal	

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

🐷は、ぶたをしようしています。

🎃 今月の目標「食べ物の働きについて知ろう」 🍆 🍅



🧼 ノロウイルスが流行する季節です。てあら 手洗いをしっかりと行いましょう。



Main table with columns for Date, Day, Menu, Main Ingredients, and Nutritional Values. Includes callouts for 'Read Book Week' (読書週間) and 'Give Food Priority' (給食だより).

献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

🐷は、ぶたをしようしています。

栄養価の月平均値

5大栄養素と3つのグループの食品の働き

おもに体をつくる (Building the body) - Includes fish, meat, dairy, and eggs. Nutrients: Protein, No fiber.

おもにエネルギー源になる (Energy source) - Includes rice, bread, and oil. Nutrients: Carbohydrates, Fat.

おもに体の調子をととのえる (Balancing the body) - Includes vegetables and fruits. Nutrients: No fiber, Vitamins.



Table with nutritional values: Energy 570 kcal, Protein 23.4g, Fat 19.8g, Salt equivalent 1.9g.

偏っていませんか? 栄養バランス (Are you biased? Nutritional balance) - Includes a cartoon character and a warning about overeating.

少年写真新聞社

今年のテーマは、「読んだことのない本にチャレンジしよう」です。給食委員会は「わかったさんのアップルパイ」、図書委員会は「からすのてんぷらやさん」を選びました。その他、「わすれられないおくりもの」が登場します。献立は、本に登場するものやイメージしたものです。本の世界とともに味わって楽しんでください。