



Table with columns for Date, Day, Main Food, and Nutritional Information. Rows include meals like 'わかめごはん', '味噌ラーメン', 'ドライカレー', 'ポトフ', 'すき焼き風煮', 'ミラノ風ドリア', 'さつまいもごはん', 'もみじ焼き', 'むらくもスープ', '鶏の唐揚げ', 'セルフオムライス', 'わかめサラダ', 'ショア(マスカット)'. Includes icons for allergens and a '目の愛護デー' (Eye Protection Day) callout.

◎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。

Green box containing '今月の目標「食べ物の働きについて知ろう」' (This month's goal: 'Let's learn about the work of food') with pumpkin and carrot icons.

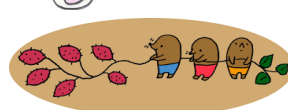


Illustration of hands being washed with soap, accompanied by the text 'ノロウイルスが流行する季節です。てあら 手洗いをしっかりと行いましょう。' (Norovirus is spreading this season. Please wash your hands thoroughly.)



日曜日	曜日	こんだて しゆよく 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	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
			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	
18	金	まーぼー豆腐丼 麻婆豆腐丼 ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ごま酢和え ぎゅうじゅう 牛乳	豚豆腐	人参にら	長ねぎにんにく 生姜 しいたけ	米	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	567 kcal 25.9 g 20.8 g 1.8 g			
21	月	ターメリックライス チリ・コン・カン マカロニサラダ いわしの香草焼き ぎゅうじゅう 牛乳	いんげんまめ 豚大豆	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	米	じゃが芋 砂糖	なたね油	603 kcal 24.5 g 18.7 g 1.5 g			
22	火	ナポリタン かぶのスープ わかったさんのアップルパイ ぎゅうじゅう 牛乳	豚 ベーコン	人参 ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ	スパゲッティ	オリーブオイル	539 kcal 19.4 g 19.3 g 2.2 g				
23	水	ごはん さばの煮付け 味噌けんちん汁 おひたし ぎゅうじゅう 牛乳	鯖 豆腐 油揚げ	人参	生姜 大根 ごぼう 長ねぎ えのき茸	米	砂糖 澱粉	なたね油	545 kcal 26.8 g 19.3 g 1.6 g			
24	木	まっかな秋ごはん まっかな秋の香りのシチュー あなぐまのジンジャークッキー ぎゅうじゅう 牛乳	かまぼこ ベーコン 鶏 豆乳	人参	かぼちゃ 人参 パセリ	米	じゃが芋 さつまいも 米粉	なたね油 バター	631 kcal 20.2 g 20.7 g 1.1 g			
25	金	ピンパ わかめスープ だいがくも 大学芋 ぎゅうじゅう 牛乳	豚 大豆 錦糸卵 ベーコン なたね油揚げ	人参	長ねぎ にんにく 生姜 もやし	米 麦	砂糖	ごま ごま油	659 kcal 22.9 g 22.7 g 2.4 g			
28	月	ごはん ごもくとうふ 大根サラダ ぎゅうじゅう 牛乳	豚 豆腐 ハム 油揚げ	人参 いんげん	玉ねぎ 生姜 にんにく 竹の子 しいたけ	米	砂糖 澱粉	なたね油	555 kcal 26.4 g 18.7 g 2.1 g			
29	火	メキシカンライス ひよこ豆の卵焼き ミネストローネ ぎゅうじゅう 牛乳	豚 卵 豆乳 ハム 大豆 おから 豆腐	人参	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 麦	バター なたね油	529 kcal 22.9 g 19.7 g 2.4 g				
30	水	きつねうどん からすのてんぷら(にしん・いも) もやしあえ ぎゅうじゅう 牛乳	鶏 油揚げ なたね油 にしん	人参 小松菜	長ねぎ しいたけ	うどん 砂糖	小麦粉 さつまいも	なたね油	572 kcal 25.6 g 28.2 g 1.7 g			
31	木	ホットドッグ かぼちゃポタージュ ぎゅうじゅう 牛乳	ウィンナー 豆乳	人参 生クリーム かぼちゃ 南瓜 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	コッパン 砂糖	じゃが芋	バター	627 kcal 20.8 g 31.1 g 2.7 g			

本となかよし給食
「わかったさんの
アップルパイ」

本となかよし給食
「わすれられない
おくりもの」

本となかよし給食
「からすの
てんぷらやさん」

◎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。

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

栄養素: たんぱく質, 無機質

おもにエネルギー源になる

栄養素: 炭水化物, 脂質

おもに体の調子をととのえる

栄養素: 無機質, ビタミン

食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。



栄養価の月平均値
エネルギー 570 kcal
たんぱく質 23.4 g
脂質 19.8 g
食塩相当量 1.9 g

偏っていませんか?
栄養バランス

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。