

日 曜	献立名	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄養価	
		主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	メキシカンライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ どうもろこし マッシュルーム	米 麦	菜種油 バター 栗	エネルギー (kcal)	749
	ポテトのチーズ焼き	ひよこ豆	チーズ				じゃがいも	蛋白質 (g)	27.5
	ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	22.9
	卵スープ	卵 豆腐		ほうれん草	ねぎ	澱粉		食塩相当量 (g)	3.0
	牛乳		牛乳						
2 水	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	752
	味噌ラーメンスープ	豚肉		にんじん にら	にんにく 生姜 キャベツ ねぎ もやし しなちく どうもろこし	砂糖	ごま ごま油	蛋白質 (g)	36.2
	煮たまご	卵						脂質 (g)	23.6
	じゃこ和え		ちりめんじゃこ 海苔	小松菜	白菜			食塩相当量 (g)	4.1
	バナナ 牛乳		牛乳		バナナ				
3 木	ごはん のりの佃煮			海苔		米 砂糖		エネルギー (kcal)	751
	鶏肉のきのこソース焼き	鶏肉			しめじ		バター マヨネーズ	蛋白質 (g)	34.2
	味噌汁	油揚げ 豆腐		大根葉	大根 玉ねぎ			脂質 (g)	21.4
	おひたし			小松菜	もやし			食塩相当量 (g)	2.7
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ				
4 金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	851
	鰯の蒲焼き	鰯			生姜	澱粉 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	36.0
	五目豆腐	豚肉 豆腐 鯖節	だし昆布	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ だけのこと 干し椎茸	砂糖 澱粉	菜種油	脂質 (g)	23.5
	浅漬け			にんじん しそ葉	キャベツ きゅうり 生姜			食塩相当量 (g)	2.5
	梨 牛乳		牛乳		梨				
7 月	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	857
	ハヤシライス	豚肉	生クリーム	トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター 菜種油	蛋白質 (g)	28.3
	海藻サラダ		ワカメ 昆布	小松菜	きゅうり キャベツ 生姜 玉ねぎ どうもろこし	砂糖	ごま油	脂質 (g)	27.0
	お麩のラスク					焼き苡 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	2.4
	牛乳		牛乳						
8 火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	851
	あぶ玉煮	豚肉 卵 油揚げ 凍り豆腐 鯖節		にんじん 小松菜 三つ葉	玉ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	38.9
	シシャモの唐揚げ		シシャモ			澱粉	菜種油	脂質 (g)	26.0
	洋風ごまあえ	ハム		にんじん 小松菜	もやし キャベツ	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	2.9
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ				
9 水	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	パン	バター	エネルギー (kcal)	837
	パンプキンシチュー	ベーコン 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	生クリーム 牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター	蛋白質 (g)	28.4
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜 大根葉	大根 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	34.8
	元気ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 (g)	3.0
	牛乳		牛乳						
10 木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	848
	鶏肉の薬味ソースがけ	鶏肉			生姜 にんにく ねぎ	澱粉	菜種油	蛋白質 (g)	35.0
	ごまあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	脂質 (g)	22.9
	貝だくさん味噌汁	豆腐 油揚げ 鯖節		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ	じゃがいも こんにゃく	菜種油	食塩相当量 (g)	2.6
	ブルーベリーゼリー 牛乳		アガー 牛乳		ブルーベリー	砂糖 ぶどうジュース			
11 金	栗ご飯		だし昆布			米 栗		エネルギー (kcal)	862
	鮭のもみじ焼き	酒		にんじん			マヨネーズ	蛋白質 (g)	33.5
	かぼちゃ団子汁	鶏肉 油揚げ 鯖節	牛乳 だし昆布	かぼちゃ 小松菜	大根 ごぼう	じゃがいも 白玉粉		脂質 (g)	23.6
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま	食塩相当量 (g)	2.7
	みかん 牛乳		牛乳		みかん				
14 月	体 育 の 日								
15 火	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	869
	八宝菜	豚肉 イカ うすら卵		にんじん 青梗菜 さやいんげん	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ だけのこと 木目	澱粉	菜種油	蛋白質 (g)	33.9
	レバーとポテトの変わり揚げ	豚肉	牛乳		生姜	じゃがいも 砂糖 澱粉	菜種油 ごま	脂質 (g)	22.0
	花みかん				みかん			食塩相当量 (g)	3.3
	牛乳		牛乳						
16 水	ピリ辛うどん	豚肉 鯖節		にんじん にら	白菜 ねぎ もやし えのき	うどん	菜種油	エネルギー (kcal)	873
	イカフライ	イカ 卵				小麦粉 パン粉	菜種油	蛋白質 (g)	41.4
	和風サラダ	油揚げ	ワカメ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖	菜種油	脂質 (g)	24.8
	さつまいもチーズ蒸しパン		牛乳 チーズ			さつまいも ホットケーキミックス		食塩相当量 (g)	3.5
	牛乳		牛乳						
17 木	ターメリックライス					米		エネルギー (kcal)	870
	ドライカレー	大豆 豚肉		にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ マッシュルーム		菜種油	蛋白質 (g)	31.8
	切り干し大根のサラダ	ハム			切り干し大根 きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	24.1
	コーヒーゼリー		アガー			砂糖		食塩相当量 (g)	2.3
	牛乳		牛乳						
18 金	学 習 発 表 会 の た め 、 給 食 は あ り ま せ 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。

**今月の目標**  
**「栄養について知り、食に対する知識を深めよう」**

**10月も梨リレー続きます！！**  
 今年は台風15号の影響で、甚大な被害を受けました。それでもおいしい市川の梨を農家さんが届けてくれます。「新高」→「あきみのり」→「愛宕」→「にっこり」→「おうしゅう」と続きます。お楽しみに！

日 曜	献立名	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄 養 価	
		主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21 月	五目ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう 干し椎茸 だけのこと	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	814
	秋刀魚のピリ辛揚げ	秋刀魚			生姜 ねぎ	澱粉	菜種油	蛋白質 (g)	34.1
	味噌汁	油揚げ 豆腐 鯖節	だし昆布	ほうれん草	ねぎ	さつまいも		脂質 (g)	30.9
	ごま酢和え		ワカメ		もやし	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	3.9
	牛乳		牛乳						
22 火	即 位 礼 正 殿 の 儀								
23 水	セルフサンド (丸パン・スライスチーズ)		チーズ			パン		エネルギー (kcal)	794
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく 生姜 しももん			蛋白質 (g)	36.2
	キャベツのペッパーソテー				キャベツ		菜種油	脂質 (g)	32.7
	ポトフ	ベーコン ウインナー		ブロッコリー かぶ菜 にんじん	玉ねぎ かぶ	じゃがいも	菜種油	食塩相当量 (g)	3.7
	梨 牛乳		牛乳		梨				
24 木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	836
	鰹のゴマソースがけ	鰹				砂糖 澱粉	ごま	蛋白質 (g)	38.5
	納豆和え	納豆	海苔	小松菜 ほうれん草		砂糖		脂質 (g)	14.4
	肉じゃが	豚肉 さつまいも		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.6
	みかん 牛乳		牛乳		みかん				
25 金	キムチご飯	豚肉		にんじん	白菜 生姜	米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	802
	揚げ餃子	豚肉 大豆		にら	ねぎ 生姜 キャベツ 干し椎茸	餃子の皮 澱粉	ごま油 菜種油	蛋白質 (g)	26.0
	ナムル		ワカメ	ほうれん草	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油	脂質 (g)	17.4
	杏仁フルーツ		牛乳 寒天		みかん缶 黄桃缶 バイン缶	砂糖		食塩相当量 (g)	2.2
	牛乳		牛乳						
28 月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	788
	鯖のねぎみそ焼き	鯖			ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	34.0
	いり鶏煮	鶏肉 竹輪 鯖節		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 干し椎茸	里芋 ごんにやく 砂糖	菜種油	脂質 (g)	21.2
	かきたま汁	卵 豆腐 鯖節	だし昆布	小松菜	ねぎ	澱粉		食塩相当量 (g)	2.7
	柿 牛乳		牛乳		柿				
29 火	きな粉トースト	きな粉				パン 砂糖	バター	エネルギー (kcal)	847
	クラムチャウダー	アサリ 豆乳 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 米粉	菜種油 バター	蛋白質 (g)	35.5
	鱈フライ	鱈 卵				小麦粉 パン粉	菜種油	脂質 (g)	29.9
	キャロットサラダ	ハム		にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし	砂糖		食塩相当量 (g)	3.4
	牛乳		牛乳						
30 水	きつねごはん	油揚げ 鯖節		にんじん		米 砂糖		エネルギー (kcal)	824
	鶏のくわ焼き	鶏肉			生姜	砂糖		蛋白質 (g)	34.1
	白玉スープ	鶏肉 ナルト 鯖節		にんじん 小松菜	大根 たけのこ 干し椎茸	白玉		脂質 (g)	24.4
	たくあん和え				もやし きゅうり 大根	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	3.4
	梨 牛乳		牛乳		梨				
31 木	スパゲティー					スパゲティー		エネルギー (kcal)	969
	ミートソース	豚肉 大豆	生クリーム 粉チーズ	トマト にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ	砂糖	バター	蛋白質 (g)	34.8
	ワカメと大根のサラダ	ハム	ワカメ	大根菜	大根 とうもろこし	砂糖	菜種油	脂質 (g)	38.5
	かぼちゃチーズケーキ	卵	クリームチーズ 生クリーム	かぼちゃ		小麦粉 砂糖		食塩相当量 (g)	4.6
	牛乳		牛乳						

読 書 週 間

【本からとびだした給食】  
「市川のむかし話」より

ハロウィン献立

◎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。

◎9月に使用した食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県・神奈川県・愛知県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 ねぎ・・・青森県

玉ねぎ・・・北海道 なす・・・山梨県 キャベツ・・・群馬県 じゃがいも・・・北海道 里芋・・・愛媛県

えのき・・・長野県 生姜・・・高知県 きゅうり・・・埼玉県 にんじん・・・北海道 小松菜・・・千葉県

ごぼう・・・青森県 さつまいも・・・千葉県 もやし・・・千葉県 梨・・・市川市

給食前は、しっかり手洗い

栄養量の基準値		10月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	832
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	33.9
脂質 (g)	25	脂質 (g)	25.3
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	3.1

### 給食だより

## 生活習慣病を予防しよう!

#### ●運動する習慣をつけよう!

運動部でない人は、休日に60分以上、運動しましょう!



#### ●朝食を毎日とろう!

朝食を食べない生徒ほど、内臓肥満になりやすいという結果も出ています。



#### ●食物繊維を積極的にとろう!

野菜や海藻、きのこなど食物繊維を多く含む食べ物を積極的にとろう。



#### ●テレビやゲームから離れよう!

平日は1日50分以内、休日は100分以内に。テレビを見たり、ゲームをする時間と生活習慣病のリスク発生に関係が見られるそうです。



#### ●やせすぎにも注意しよう!

成長期に体重が増えるのはふつうです。無理なダイエットをすると必要な栄養がとれなくなり、将来の健康に害を及ぼすこともあります。

