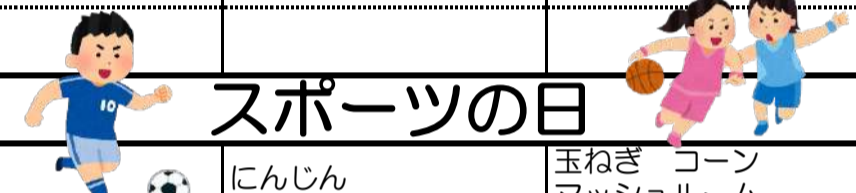




日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	830
		麻婆豆腐丼 (具)	豚肉 大豆 木綿豆腐 木綿押し豆腐 味噌		にんじん にら	ねぎ にんにく 椎茸	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	31.0
		ひじきの中華和え	鶏肉	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	菜種油 ごま油 ごま	脂質 (g)	25.2
		市川の梨入りフルーツ杏仁豆腐		杏仁豆腐		みかん パイン 黄桃 市川の梨			食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
4	火	ごはん のりの佃煮		のり			米 砂糖		エネルギー (kcal)	787
		あじのごまだれ焼き	あじ				砂糖	菜種油 ごま	蛋白質 (g)	32.0
		おひたし	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし コーン			脂質 (g)	21.6
		切り干し大根の含め煮	豚肉 生揚げ		にんじん いんげん	切り干し大根 だけのこ 椎茸	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.0
		ラフランスゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		ラフランス	砂糖			
5	水	カレーミートサンドパン	豚肉 大豆	ピザチーズ	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 カレールー	菜種油	エネルギー (kcal)	797
		ポトフ	豚肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ かぶ	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	31.4
		ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん パイン 黄桃 りんご	砂糖		脂質 (g)	25.8
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.7
6	木	秋の香りごはん	鶏肉		にんじん	ごぼう まいたけ しめじ しいたけ	米 もち米 さつまいも 栗	菜種油	エネルギー (kcal)	794
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが		菜種油	蛋白質 (g)	31.7
		からし和え			にんじん ほうれん草	もやし			脂質 (g)	27.6
		すまし汁	木綿豆腐	わかめ		えのき ねぎ			食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
7	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	748
		市川の梨入り豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん ほうれん草	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ キャバツ もやし 市川の梨		菜種油	蛋白質 (g)	30.1
		かぼちゃの味噌汁	生揚げ 味噌		小松菜 かぼちゃ	えのき ごぼう			脂質 (g)	20.5
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖		食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
10	月	スポーツの日								
11	火	メキシカンライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ コーン マッシュルーム		オリーブオイル	エネルギー (kcal)	761
		ポテトチーズオムレツ	卵	サイコロチーズ 牛乳	いんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.3
		フレンチサラダ			トマト	きゅうり キャバツ レモン 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	26.8
		野菜スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	キャバツ			食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
12	水	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	809
		味噌ラーメン (具)	豚肉 大豆 味噌		にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャバツ コーン メンマ	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	32.1
		ひじき入り春巻き	豚肉	ひじき		椎茸 ねぎ 生姜	春巻きの皮 春雨 砂糖 小麦粉	ごま油 菜種油	脂質 (g)	28.8
		くらげ和え	くらげ		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油 菜種油 ごま	食塩相当量 (g)	2.9
		さつまいもと栗のタルト 牛乳	米粉	牛乳 (飲用)				さつまいも 栗 砂糖		
13	木	さつまいもごはん					米 さつまいも	黒ごま	エネルギー (kcal)	790
		いわしつくねのみぞれあん	いわし 豚肉 鶏肉 大豆			ねぎ 生姜 しめじ 大根	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.5
		おかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	キャバツ			脂質 (g)	26.2
		なめこの味噌汁	生揚げ 味噌			なめこ 大根 ねぎ			食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
14	金	山菜ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	山菜ミックス だけのこ	砂糖		エネルギー (kcal)	809
		豆腐のふわふわ揚げ	木綿押し豆腐 鮭			生姜 ねぎ 山芋	小麦粉		蛋白質 (g)	33.6
		茎わかめの和え物		茎わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	菜種油	脂質 (g)	25.2
		じゃがいもの味噌汁	味噌			えのき キャバツ ごぼう ねぎ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.8
		シャインマスカット 牛乳		牛乳 (飲用)		シャインマスカット				
17	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	782
		さばの味噌煮	さば 味噌			生姜 ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	36.4
		もやしと小松菜の和え物			小松菜	もやし コーン キャバツ			脂質 (g)	22.2
		けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 ねぎ 椎茸	里芋 こんにゃく	ごま油	食塩相当量 (g)	2.6
		りんご 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご				
18	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	871
		チキンカレー	鶏肉		にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも カレールー	菜種油	蛋白質 (g)	33.4
		とんかつ	豚肉				小麦粉 パン粉	菜種油	脂質 (g)	25.4
		キャバツコーンサラダ				キャバツ きゅうり コーン	砂糖	エッグケアマヨネーズ	食塩相当量 (g)	2.6
		ヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳 (飲用)						
19	水	かてめし	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ	細切り昆布	にんじん	椎茸 ごぼう 枝豆	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	826
		ゼリーフライ	おから		にんじん	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも 米粉 米粉パン粉	菜種油	蛋白質 (g)	29.7
		きゅうりの変わり漬け	かつお節		にんじん	きゅうり	砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	24.6
		味噌つみっこ	豚肉 味噌		にんじん 小松菜	白菜 ごぼう 大根 ねぎ	ずいとん		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
20	木	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	779
		ハンバーグ	豚肉 おから 大豆			玉ねぎ 山芋	砂糖		蛋白質 (g)	33.6
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも	エッグケアマヨネーズ 菜種油	脂質 (g)	23.2
		コンソメスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャバツ コーン			食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						

十三夜 献立

目の愛護デー 献立



さつまいもの日

毎月19日は もいもいデー

日	曜日	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	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	813
		ハタハタのから揚げ		ハタハタ				菜種油	蛋白質 (g)	31.5
		浅漬け		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり 生姜			脂質 (g)	24.8
		生揚げの肉味噌煮	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん いんげん	生姜 玉ねぎ 椎茸 たけのこ	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.5
		オレンジ 牛乳		牛乳 (飲用)		オレンジ				
24	月	切り干しごはん	鶏肉 油揚げ	昆布	にんじん いんげん	切り干し大根	米	菜種油	エネルギー (kcal)	822
		さばのピリッとジャン	さば			玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	34.2
		ごま酢和え		わかめ		もやし	砂糖	ごま油 ごま	脂質 (g)	33.2
		根菜味噌汁	生揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.8
		柿 牛乳		牛乳 (飲用)		柿				
25	火	スパゲティ					スパゲティ		エネルギー (kcal)	881
		ミートソース (具)	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	33.4
		フレンチサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン レモン 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	28.2
		おふのラスク		バター			おふ 砂糖		食塩相当量 (g)	1.8
		牛乳		牛乳						
26	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	851
		鶏肉の生姜焼き	鶏肉			生姜			蛋白質 (g)	34.9
		大豆もやしのナムル			ほうれん草 にんじん	大豆もやし にんにく	砂糖	ごま油	脂質 (g)	27.2
		八宝味噌汁	木綿豆腐 油揚げ 味噌		にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.7
		カルピスゼリー 牛乳		カルピス 牛乳 (飲用)		黄桃	クールゼリーの素 砂糖			
27	木	蒜山 (ひるぜん) おこわ	鶏肉 油揚げ		にんじん 絹さや	ごぼう 椎茸	米 もち米 栗 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	816
		いなだの幽庵 (ゆうあん) 焼き	いなだ			ゆず			蛋白質 (g)	38.8
		かきたま汁	卵 木綿豆腐		小松菜	ねぎ			脂質 (g)	26.2
		きびだんご	きな粉				きび 上新粉 砂糖		食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
28	金	菜めし				菜めしの素	米		エネルギー (kcal)	750
		鮭のもみじ焼き	鮭		にんじん			エッグケアマヨネーズ	蛋白質 (g)	36.8
		のり和え	かつお節	のり	ほうれん草	もやし			脂質 (g)	23.4
		豚肉と生揚げの味噌汁	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく 里芋		食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
31	月	チキンライス	鶏肉		トマト ビーマン 黄ピーマン	玉ねぎ グリーンピース	米	菜種油	エネルギー (kcal)	907
		秋野菜のクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも さつまいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	28.7
		コーンサラダ	ツナ		ほうれん草	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	34.7
		かぼちゃの包み揚げ	豆乳		かぼちゃ		ぎょうざの皮 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						

◎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月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県 大根・・・北海道

キャベツ・・・長野県 にんじん・・・北海道 じゃがいも・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道

きゅうり・・・埼玉県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・青森県 もやし・・・栃木県

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)	773
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	31.2
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	24.8
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.5

給食だより

10月

給食前は、
しっかり手洗い

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」

「食欲の秋」です☆秋はおいしいものがたくさん実ります。旬の物を取り入れながら、食事をしましょう！！

自分にぴったりの間食は？

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。

塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。

スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。

間食で大事なものは

食べる時間と量 です！

時間を決めて、1日200kcal以内を目安にしましょう★

10月10日は「目の愛護デー」



10と10を横向きにすると、目と眉毛に見えることから制定されました。

目を使いすぎると、目がしょぼしょぼしたり、視力が下がってしまいます。

食事ではうなぎや緑黄色野菜に含まれる、ビタミンAを摂取するといいですよ！

～ビタミンAの働き～

目の健康を助ける、粘膜を強くする、肌の健康を保つ

10月は食品ロス削減月間です！！

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスは、1年間に600万トンです。

毎日国民全員が、お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量です。

下中の給食でも、皆さんの食べ残しは毎月1トンにのぼります。

大切な食べ物を無駄にしたり、環境を悪くしたりしないために、

一人ひとりが食品ロスの問題に向き合わなければいけません。

