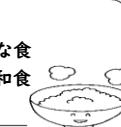


10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの			
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート牛乳							しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート牛乳						
1 水	ごはん ブランパンチュー りっちゃんサラダ オレンジ 牛乳	ごはん ぶたなまクリーム ハムこんぶかつおぶし オレンジ ぎゅうにゅう	ごめ ごめ さとう さとう ごめ ごめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 20.7 g 20.6 g 1.9 g	「サラダでげんき」より 病気のお母さんのために、りっちゃんがサラダを作ります♪		17 金	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート牛乳	どりだいすみそ ちゅうかきゅうり ココアおしパン 牛乳	ちゅうかきゅうらなたねあらうさとうごまあぶらでんぶん さとうなたねあらうごまあぶらごま むしパンミックスさとうチコレート ぎゅうにゅう	しいたけたまねぎにんじんたけのこ きゅうり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 22.8 g 18.5 g 2.4 g	1学期に人気だったココアむしパン、チコロップ入り♪
2 木	ごはん さはのみそに なっとうかあちゃんのなっとうあえ しらたまスープ 牛乳	ごはん さぼみそこんぶ なっとうのり とりなるとけりぶしこんぶ ぎゅうにゅう	ごめ さとう さとう にんじんだいこんごまつな ごめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 27.7 g 18.5 g 2.5 g	さばは、こんぶをしきつめた大きなかまつで900枚を置いています♪		20 月	ごはん ホキのたつたあげ のりえ にくじやが はなみかん 牛乳	ごめ ホキ のり ぶたけりぶしこんぶ ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 25.4 g 16.9 g 1.9 g	給食のたつたあげはごげやすいため、みりんではなく、さとうを使います★		
3 金	あおなチャーハン ヤンニョムチキン はるさめスープ ぶどうゼリー 牛乳	やきぶたたまご とり どりとうふ ぐるゼリーのもの ぎゅうにゅう	ごめ たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 25.8 g 20.7 g 2.2 g	からあげに、コチュジャン入りのとくせいヤンニョムタレをかけています★		21 火	カレーピラフ ボテソラダ コーンボタージュ 牛乳	どりヨーグルト じゅわん ベーコン ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 17.5 g 23.0 g 1.6 g	ピラフのとり肉はヨーグルトにつけてジューシーにします♪		
6 月	ごはん さけのみそマヨやき のりのつくだに けんちんじる おつきみたいいく 牛乳	ごはん さけみそあおり エッグケアマヨネーズ やきのり どりふ あぶらあげ けりぶしこんぶ ぎゅうにゅう	ごめ たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 27.1 g 24.5 g 1.6 g	十五夜のメニュー「いも名月」とも言われ、さといもをそなえます。		22 水	ごはん ルーローハン パンソシージーふうサラダ わかったさんのスイートポテト 牛乳	ごめ ぶた どりみそ なまクリーム ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 kcal 24.5 g 18.0 g 1.6 g	わかったさんの新シリーズ「スイートポテト」より ルーローハンは台湾の料理★		
7 火	やきたてクロワッサン マカロニサラダ クリームシチュー ひとくちゼリー(はちみつレモン) 牛乳	たまご ハム ヒベーコン 牛乳	クロワッサン マカロニスティックエッグケアマヨネーズ にんじんきゅうりキャベツコーン なまねあぶらじゃがいもバターごむごこ にんじんきゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 kcal 18.5 g 35.5 g 1.7 g	給食室で生地をはっこうさせて、クロワッサンを焼きます★		23 木	とりめし ちくわのいそべあげ のっぺいじる いちごのヨーグルト 牛乳	けでりじどりあぶらあげ ちくわあおり どりあぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 24.1 g 22.4 g 1.9 g	のっぺい汁はとろみのついた郷土料理、日本全国で食べられています★		
8 水	ごはん ブルコキふうやきにく パンサンス フルーツのヨーグルト 牛乳	ごはん ぶた ハム ヨーグルトなまクリーム ぎゅうにゅう	ごめ なたねあぶらさとうごまんぶんごまんぶら はるさめさとうごまんぶら みかんかんりんごももかんバナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 kcal 23.5 g 16.8 g 1.9 g	ブルコギは、りんごのすりおろしを入れるのがポイントです♪		24 金	ツナとベーコンのスパゲティ ホトフ りんごケーキ 牛乳	ベーコンツナ ぶたベーコン こむぎ ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 22.4 g 23.9 g 2.0 g	野菜ととりガラからとったスーパー→ボトフはいつも人気です★		
9 木	わかめごはん いりびきのねこのコロツケ ツナサラダ ABCスープ 牛乳	わかめごはんのもの ぶた ツナ ウインナー ぎゅうにゅう	ごめ なたねあぶらさとうごまんぶんごまんぶら はるさめさとうごまんぶら マカロニ ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 kcal 18.7 g 20.0 g 2.4 g	「いりびきのねことあはうどり」よりコロッケ屋さんのねこたちのお話です★		27 月	ごはん マーポーラー ^ふ ちゅうかコーンたまごスープ おふのラスク 牛乳	ごめ ぶたみそとうふ どりたまご やきがバター ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 kcal 26.2 g 23.7 g 2.4 g	マーポーは、みそ+テンメンジャンでコクをだします♪		
10 金	ごはん ぶたどん キャベツのうめかつお がまくんクッキー ^{牛乳}	ごはん ぶたけりぶしこんぶ かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	ごめ しらたき にんじんたまねぎ えだまめりんご プロッコリー キヘツ うめ ごむぎ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 kcal 25.0 g 21.2 g 1.5 g	「ふたりはいっしょ」よりおいすぎて、とまらなくなるチョコチップクッキー♪		28 火	ごはん ほっつけのさいきょうやき やきにくサラダ みそしる(じやがいも・わかめ) ^{牛乳}	ごめ ほっつけみそ ぶた あぶらあげ みそけりぶしこんぶ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 26.2 g 17.3 g 2.4 g	京都の西京みそを使った「さいきょうやき」甘めの白みそです★		
14 火	ごはん さばのカレーやき きゅうりのかおりづけ さつまじる りんご 牛乳	ごはん さば きゅうり ぶたとうふ りんご ぎゅうにゅう	ごめ たまねぎ ごま なたねあぶらさつまじる にんじんだいこん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 25.2 g 17.9 g 1.8 g	かおりづけは「こんぶ茶」で味つけます♪ 今年はじめてのりんご♪		29 水	ごはん ドライカレー ^ト コールスローサラダ もものゼリー ^{牛乳}	ごめ ぶただいす なたねあぶら なたねあぶら 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 18.6 g 17.3 g 2.1 g	6しゅるいのスパイスをまぜて香りと風味をだします♪		
15 水	ごはん ハヤシライス サラミのサラダ フルーツポンチ 牛乳	ごはん ぶた ソフトサラミ ソフトラミ ぎゅうにゅう	ごめ たまねぎ なたねあぶら キヘツ みかんかんりんごももかんレモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 18.7 g 16.7 g 1.9 g	サラダはソフトサラミ入り、ドレッシングには玉ねぎやりんごのすりおろし★		30 木	ごはん どりのからあげ くきわかめのきんびら ちゅうかとうふスープ ひとくちゼリー(マンゴー) ^{牛乳}	ごめ どり ぶた ごめ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 26.0 g 19.6 g 2.3 g	からあげの衣には2しゅるいの粉をつけるのがポイントです★		
16 木	ごはん えんぴつのてんぶら さけふりかけ おだんごスープ 牛乳	ごはん ボーグランク さけ ぶたとうふ なたねあぶら ぎゅうにゅう	ごめ たまねぎ ごま なたねあぶら 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 23.7 g 19.8 g 1.9 g	「はれときどきぶた」よりケチャップをつけるビーフエレンピツにつるよ♪		31 金	テーブルロール てづくりソーセージ パンキンシチュー ショア・ブルーベリー	テーブルロール パンソーセージ ビーコン ショア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 25.2 g 24.9 g 2.0 g	ハロウィンのメニュー♪ ソーセージは大きめまでむしします♪		

今年も新米の季節がやってきました。
白米とみそ汁を基本とした食事は、健康な食生活にもつながります。ぜひおうちでも和食を取り入れていきましょう。



給食やおうちでの食事は、ただ栄養をとるだけでなく、人とのつながりやふれあいをもつ時間でもあります。食材や料理について会話しながら、食べる事が楽しみになるとよいですね!



いもほりの季節ですね。ほりたてのさつまいもは甘みが少ないと、1週間ほどおいてから食べましょう。また、60°C~70°Cで加熱時間を長くすると、水分をとばすことができ、より甘みが引きだされます。千葉県はさつまいもの産地です。



栄養価の月平均値
エネルギー 594 kcal
たんぱく質 23.3 g
脂質 20.8 g
食塩相当量 2.0 g