

10月 給食だより

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。
農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。

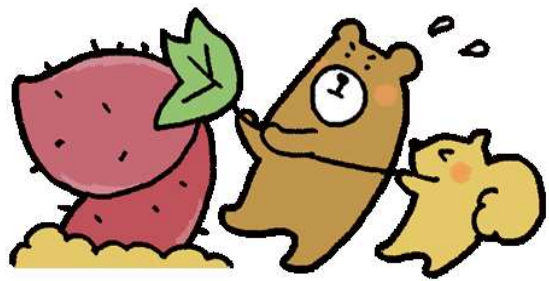


ごはんの栄養

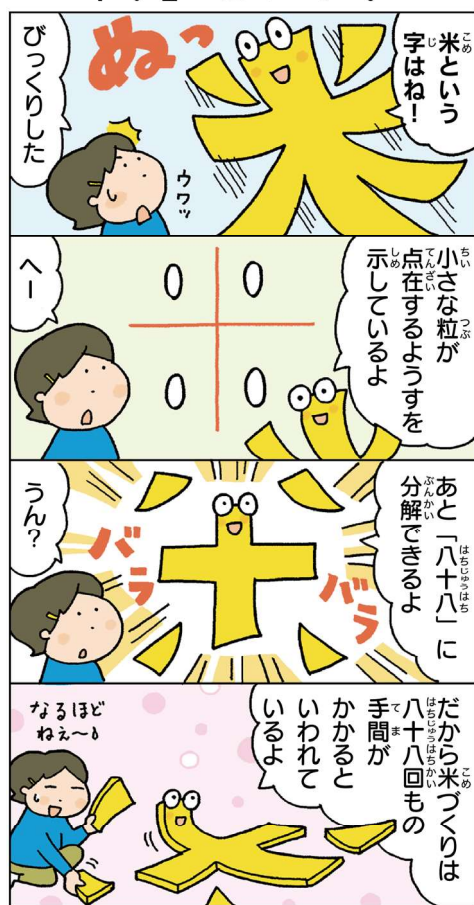
ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



読書の秋！食欲の秋！スポーツの秋！
魅力いっぱいのお秋です！皆さんは秋をどのように過ごしますか？



「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

「目の愛護day」10月10日

人間は情報の80%を視覚から得るといわれています。目に良い食べ物を食べて、目を労わってあげましょう。
10月10日は『ブルーベリーマフィン』を給食室で焼きます。ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、視力低下や眼精疲労を防ぐ働きがあります。



「十三夜」は別名「栗名月」10月15日

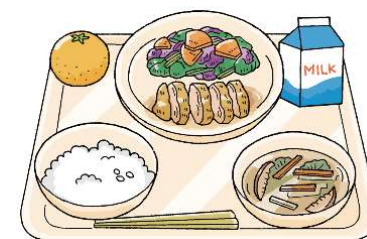
お月見といえば十五夜が有名ですが、皆さん十三夜は知っていますか？
十三夜は十五夜に次いで美しい月が見られる日で、「後の名月」と呼ばれています。また、栗や豆の収穫時期にあたることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。
10月15日は栗を使った『秋の味覚ご飯』が主食です。



☆曾谷小学校給食ランキングTOP10☆

順位	メニュー	提供月
1位	ココア揚げパン	10月
2位	ラーメン	9月
3位	オムライス	10月
4位	カレー	9・10月
5位	フルーツポンチ	9・10月
6位	野菜チップ	9月
7位	プリン	10月
8位	焼き肉サラダ	10月
9位	シチュー	10月
10位	中華きゅうり	9月

6月に実施したアンケートで、曾谷小学校の REQUEST 給食TOP10になったメニューを9・10月で提供しています。お家の人と好きな給食のメニューについて一緒に話してみてくださいね！



10月 給食予定献立表

ひがくがやうがくまんと
東国分養風学園
いばらけつまつまのしやがくこ
市川市立普谷小学校

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 きゅうにゅう	あか ち 血や骨、肉を つくるもの	き ねつ 熱や力に なるもの	みどり 緑 からだちやうし 体の調子を とと 整えるもの
1	火	ココアあげはん		パン あぶら さとう	エネルギー 698 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.4 g
		ポークビーンズ	だいす ぶた クリーム チーズ	あぶら じゃがいも さとう	たんぱく質 26.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.4 g
		キャバツのサラダ	ソナ	さとう あぶら	たんぱく質 26.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.4 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう		たんぱく質 26.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.4 g
リクエスト 結良					
2	水	ごはん		こめ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.9 g
		スタミナなっとう	とり なっとう かつおぶし	ごまあぶら さとう	たんぱく質 32.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.9 g
		ひりょうずのあんかけ	とり とうふ たまご	あぶら でんぷん さとう	たんぱく質 32.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.9 g
		さつまいもいりとんじる	ぶた とうふ あぶらあげ さばぶし みそ	さつまいも こんにやく	たんぱく質 32.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.9 g
豆腐の日献立					
3	木	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g
		ブルコギやきにくとどんのく	ぶた	あぶら さとう ごま	たんぱく質 25.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g
		トック	とり たまご	トック ごま ごまあぶら	たんぱく質 25.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g
		なしのサイダーゼリー	きゅうにゅう	さとう ジュース	たんぱく質 25.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g
リクエスト 結良					
4	金	ごはん		こめ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.4 g
		いわしフライ	いわし	こむぎこ パンに あぶら	たんぱく質 28.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.4 g
		だいすのいそ	だいす ぶた むまあげ ひりょうず ちりめん	こんにやく さとう	たんぱく質 28.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.4 g
		かきたまじる	とうふ たまご さばぶし	でんぷん	たんぱく質 28.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.4 g
いばらけつまつまのしやがくこ					
7	月	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 685 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g
		しぜんマーボーとうふとどんのく	ぶた とうふ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たんぱく質 24.4 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g
		ハンサンダー	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	たんぱく質 24.4 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g
		きょうざアップルハイ	きゅうにゅう	きょうざのかわ さとう あぶら	たんぱく質 24.4 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g
リクエスト 結良					
8	火	ごはん		こめ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g
		わふうミートローフ	ひじき だいす ぶた たまご とうふ	あぶら さとう パンに	たんぱく質 25.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g
		ツナときりほしだいのサラダ	ツナ のり	あぶら さとう ごまあぶら	たんぱく質 25.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g
		あきやさいのもの	ぶた さばぶし	あぶら さつまいも こんにやく さとう	たんぱく質 25.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g
リクエスト 結良					
9	水	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
		ポークカレー	ぶた チーズ とうふ とうふ ヨーグルト いばらけつまつまの	あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	たんぱく質 19.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
		わふうサラダ	ツナ かいそう	さとう	たんぱく質 19.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
		フルーツポンチ	きゅうにゅう	みかん もも パイン	たんぱく質 19.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
リクエスト 結良					
10	木	きのこスバゲティ	ベーコン ぶた	カットスバゲティ オリーブオイル	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g
		マゼドアンサラダ	チーズ ハム	じゃがいも あぶら さとう	たんぱく質 22.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g
		ブルーベリーマフィン	たまご とうふ ヨーグルト	マーガリン さとう こむぎこ	たんぱく質 22.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう		たんぱく質 22.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g
め 熱く 目の健康day					
11	金	ごはん		こめ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
		いなだのてりやき	いなだ	さとう でんぷん	たんぱく質 28.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
		さんしょくおひたし	かつおぶし	あぶら さとう	たんぱく質 28.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
		くたくさんみそじる	あぶら あげ とうふ さばぶし みそ	じゃがいも こんにやく	たんぱく質 28.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
リクエスト 結良					
15	火	あきのみかこごはん	こんぶ とり あぶら あげ	こめ あぶら くり さつまいも さとう	エネルギー 627 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.6 g
		ししゃもハリハリあげ	ししゃも	はるまきのかわ あぶら	たんぱく質 29.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.6 g
		こまずあえ	さとう	さつまいも	たんぱく質 29.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.6 g
		なまあげのにくみそ	ぶた だいす みそ なまあげ さばぶし	あぶら さとう じゃがいも	たんぱく質 29.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.6 g
いばらけつまつまのしやがくこ					
16	水	セサミトースト		パン ごま さとう マーガリン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.0 g
		ホット	ワインナー ひよこまめ	あぶら じゃがいも さとう	たんぱく質 21.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.0 g
		やきにくサラダ	ぶた	あぶら さとう	たんぱく質 21.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.0 g
		りんご	きゅうにゅう	りんご	たんぱく質 21.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.0 g
リクエスト 結良					

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 きゅうにゅう	あか ち 血や骨、肉を つくるもの	き ねつ 熱や力に なるもの	みどり 緑 からだちやうし 体の調子を とと 整えるもの
17	木	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.7 g
		あぶらたまどんのく	あぶら あげ たまご さばぶし のり	さとう	たんぱく質 25.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.7 g
		じゃがいもわかめのみそじる	あぶら あげ わかめ みそ さばぶし	じゃがいも	たんぱく質 25.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.7 g
		ぶどうゼリー	アガー	さとう	たんぱく質 25.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.7 g
リクエスト 結良					
18	金	キムチごはん	ぶた	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	エネルギー 660 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.9 g
		とりのからあげ	とり	でんぷん あぶら	たんぱく質 30.9 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.9 g
		ちゅうかうスープ	ベーコン たまご	コーン にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	たんぱく質 30.9 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.9 g
		かき	かき	さとう	たんぱく質 30.9 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.9 g
リクエスト 結良					
21	月	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g
		ぶたすきとどんのく	ぶた とうふ	あぶら しらす さき さとう	たんぱく質 28.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g
		もやしとにらのみそじる	あぶら あげ とうふ みそ さばぶし	もやし にら	たんぱく質 28.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g
		だいすのかりかりあげ	だいす にぼし	でんぷん あぶら さつまいも さとう ごま	たんぱく質 28.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g
リクエスト 結良					
22	火	セルフオムライス	とり	こめ あぶら パター	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
		セルフオムライスのたまご・グチャップ	たまご	にんじん マッシュルーム たまねぎ	たんぱく質 22.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
		ポテトスープ	じゃがいも	さとう	たんぱく質 22.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
		オレンジゼリー	アガー	さとう	たんぱく質 22.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
リクエスト 結良					
23	水	ジャージャーめん	ぶた だいす みそ	ラーメン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	エネルギー 668 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.4 g
		ちゅうかうサラダ	ハム	ごまあぶら さとう	たんぱく質 29.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.4 g
		ハイナップルケーキ	たまご きゅうにゅう とうふ とうふ ヨーグルト	マーガリン さとう むしパン ミックス	たんぱく質 29.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.4 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう	みかん もも パイン	たんぱく質 29.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.4 g
リクエスト 結良					
24	木	さんまごはん	さんま	こめ でんぷん あぶら さとう	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
		いそかえ	のり	さとう	たんぱく質 24.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
		のっぺいじる	ぶた とうふ さばぶし	さき こんにやく でんぷん	たんぱく質 24.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう	さとう	たんぱく質 24.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
リクエスト 結良					
25	金	ごはん		こめ	エネルギー 665 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.8 g
		さばのねぎみそかけ	さば みそ	さとう	たんぱく質 37.7 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.8 g
		わふうサラダ	ハム かいそう かつおぶし	あぶら さとう	たんぱく質 37.7 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.8 g
		さわにわん	ぶた さばぶし	こんにやく さとう	たんぱく質 37.7 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.8 g
リクエスト 結良					
28	月	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
		なすのスタミナとどんのく	ぶた だいす	あぶら さとう でんぷん	たんぱく質 22.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
		ワンタンスープ	ぶた	ウェーブ わんたん ごまあぶら	たんぱく質 22.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
		フルーツあんこ	さとう	みかん もも パイン	たんぱく質 22.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
リクエスト 結良					
29	火	しらすわかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	こめ ごま	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.4 g
		ぎせいとうふ	とり とうふ たまご	あぶら さとう	たんぱく質 23.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.4 g
		にくじゃが	ぶた さばぶし	あぶら じゃがいも こんにやく さとう	たんぱく質 23.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.4 g
		りんご	りんご	さとう	たんぱく質 23.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.4 g
リクエスト 結良					
30	水	さつまいもパン	さつまいも パン	さつまいも パン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.6 g
		クリームシチュー	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	たんぱく質 22.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.6 g
		コールスローサラダ	さとう あぶら	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	たんぱく質 22.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.6 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう		たんぱく質 22.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.6 g
いばらけつまつまのしやがくこ					
31	木	カレーピラフ	とり	こめ あぶら	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g
		ひじきのマリネ	ひじき ハム	さとう あぶら	たんぱく質 20.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g
		ミネストローネ	ベーコン	オリーブオイル マカロニ さとう	たんぱく質 20.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g
		かぼちゃプリン	かぼちゃ プリン	さとう	たんぱく質 20.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g
ハロウィン こんだて 献立					

栄養価の10月平均値	
エネルギー	610 kcal
たんぱく質	26.1 g
脂質	22.2 g
食塩相当量	2.3 g