

日	曜日	ごんたて		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	栄養価
		じゆんく	おかず(主菜) おかず(副菜)				
豆腐の日	2月	ごはん	ちくさやき	卵 大豆 鶏	米	玉ねぎ 人参 ほうれん草	エネルギー 583 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.3 g
		ごはん	キャベツのごまあえ	豆腐 味噌 さば節	砂糖 なたね油	人参 キャベツ	
3火	3火	ごはん	ピビンパ(ごはん)	大豆 豚 味噌 卵	米	ほうれん草 もやし 人参	エネルギー 569 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.1 g
		ごはん	ピビンパ(ぐ)	豚 豆腐 味噌 さば節	砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 人参 ねぎ キムチ えのき 小松菜	
イワシの日	4水	ごはん	いわしのサンがやき	いわし 豚 味噌	米	玉ねぎ 長ねぎ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g
		ごはん	ごまつなのりあえ	のり	長芋 小麦粉 ごま なたね油	小松菜 しいたけ	
5木	5木	ごはん	シナモンあげパン	豚 大豆 豆腐	米	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 2.1 g
		ごはん	やきにくサラダ	豚 大豆 豆腐	砂糖 なたね油	ねぎ 白菜 人参 小松菜	
6金	6金	ごはん	さばのしょうがやき	さば	米		エネルギー 584 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.7 g
		ごはん	かぶのあさづけ	豚 豆腐 油あげ さば節 味噌	砂糖	かぶ	
目の愛護デー	10火	ごはん	レバーポテトかわりあげ	豚レバー 牛乳	米	人参 ごぼう たけのこ みつば	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.6 g
		ごはん	ざわにわん	豚 かつお節 昆布	じやがいも てんぷん なたね油 砂糖	人参 ごぼう たけのこ みつば	
11水	11水	ごはん	ホークカレーライス(ごはん)	豚 チーズ	米	玉ねぎ 人参 セロリー	エネルギー 685 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 1.9 g
		ごはん	ホークカレーライス(み)	ベーコン チーズ	なたね油 じやがいも バター 小麦粉	キャベツ きゅうり コーン レモン	
2年生校外学習	12木	ごはん	キャベツメンチ	豚 豆腐 油あげ さば節 味噌	米	玉ねぎ キャベツ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g
		ごはん	ぐだくきんみそしる	豆腐 油あげ さば節 味噌	長いも てんぷん 小麦粉 パン粉 なたね油	人参 大根 しめじ 長ねぎ ごぼう 小松菜	
13金	13金	ごはん	けんかどん(ごはん)	卵 かつお節 鶏	米	玉ねぎ エリンギ みつば	エネルギー 642 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g
		ごはん	けんかどん(ぐ)	のり	砂糖 てんぷん 小麦粉 パン粉 なたね油	もやし ほうれん草 人参 えのき	
16月	16月	ごはん	さげのちゃんちゃんやき	鶏 さつまあげ かつお節	米	人参 キャベツ しめじ 玉ねぎ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g
		ごはん	ちくぜんに	鶏 さつまあげ かつお節	ごんにやく さといも 砂糖 なたね油	人参 大根 たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん	
17火	17火	ごはん	どうふハンバーグきのこソース	豚 大豆 豆腐 豆乳	米	玉ねぎ えのき しめじ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g
		ごはん	ぎつまいもサラダ	鶏 牛乳	パン粉 長いも 砂糖 てんぷん	きゅうり ミックスベジタブル	

日	曜日	ごんたて		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	栄養価
		じゆんく	おかず(主菜) おかず(副菜)				
18水	18水	ごはん	マーボーどん(ごはん)	豚 味噌 大豆 豆腐	米	人参 しいたけ 長ねぎ なら	エネルギー 568 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.3 g
		ごはん	マーボーどん(ぐ)	鶏 卵 昆布	なたね油 砂糖 てんぷん ごま油	もやし ほうれん草	
19木	19木	ごはん	ちゅうかめん	豚 大豆 味噌 豆腐 さば節 昆布	米	人参 ねぎ もやし なら コーン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.7 g
		ごはん	みそラーメン	鶏	ごま ごま油	キャベツ きゅうり 人参	
20金	20金	ごはん	どりのからあげ	鶏 ツナ	米	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー トマト	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.0 g
		ごはん	ごまつなのりあえ	鶏 大豆	てんぷん なたね油	ごまつな	
23月	23月	ごはん	さんま	さんま	米	大根	エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.5 g
		ごはん	ごもくきんびら	鶏 大豆	じやがいも こんにゃく なたね油 砂糖	人参 ごぼう いんげん	
24火	24火	ごはん	わかめごはん	わかめ ごはんのもと	米	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ いんげん	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.1 g
		ごはん	なまあげのにくみそ	豚 大豆 なまあげ 味噌	なたね油 砂糖 じやがいも	えのき 人参 みつば	
世界バスターデー	25水	ごはん	ミートソーススパゲティ	豚 大豆	スパゲティ オリーブオイル 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.1 g
		ごはん	イタリアンツナサラダ	ツナ	オリーブオイル 砂糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤・黄ピーマン	
1年生校外学習	26木	ごはん	じゃーじゃん豆腐	豚 なまあげ	米	人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ なら	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g
		ごはん	きゅうりもやしのちゅうかあえ	牛乳	なたね油 砂糖 てんぷん ごま油	きゅうり もやし コーン	
27金	27金	ごはん	ちゅうかどん(ごはん)	豚 エビ とうりの卵	米	白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g
		ごはん	ちゅうかどん(ぐ)	かつお節	なたね油 てんぷん ごま油	ブロッコリー もやし とうもろこし	
30月	30月	ごはん	ちゅうかおこわ	豚	米もち米 ごま油 こんにゃく	たけのこ 人参 しめじ えだまめ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
		ごはん	いかのピリッとジャン	いか	てんぷん なたね油 砂糖 ごま油	ねぎ	
おはなし給食	31火	ごはん	ぶたどん(ごはん)	豚 かつお節	米	人参 玉ねぎ えだまめ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.0 g
		ごはん	ぶたどん(ぐ)	ツナ ひじき かつお節	しらたき なたね油 砂糖 てんぷん	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ レモン	

エネルギー	600 kcal
たんぱく質	27.1 g
脂質	22.0 g
食塩相当量	2.0 g



令和5年度 10月給食だより



市川市立鶴指小学校
市川市立大洲幼稚園

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。「読書の秋」「スポーツの秋」そして、「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節です。
秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。
10月もたくさんの旬の食材をつかって美味しい給食作りをしていきたいと思ひます。

☆目の愛護デーについて☆



10月10日は、目の愛護デーです。
食べ物に含まれる栄養素には、目によい働きをするものがあります。
今回は、『目』によい栄養素についてのお話です。実は、『目』によい栄養素は、アルファベットの『ABC』と覚えていただければばっちりです！
勉強をしたり、本を読んだり、テレビを見たりと、私たちの『目』は毎日たくさん活躍しています。
美味しい食事しながら、毎日色々なものを見ている自分の『目』に、栄養を届けましょう！！

○ビタミンA (エー)

→『目』が乾燥しないよう、粘膜をつくるために必要な栄養です。また周りが暗い場所でも、時間が経過すると少しずつ見えるようになるのはビタミンAの働きのおかげです。

☆主な食べ物☆

レバー・人参・春菊・ほうれん草・小松菜など

○ビタミンB1 (ビーワン)

→目の神経や疲れや痛みなどを軽くしてくれる働きがあります。

☆主な食べ物☆

豚肉・大豆や豆製品(豆腐など)・さつまいも・切干大根など

○ビタミンC (シー)

→目が赤くなる充血を防ぐ働きがあります。

☆主な食べ物☆

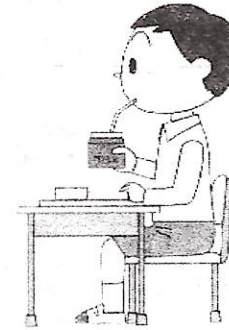
ピーマン(赤・緑・黄)・菜の花・ブロッコリー・柿・じゃがいも・さつまいも・キャベツなど



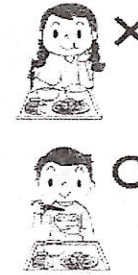
☆食事のマナーについて☆

食事のマナーを考えて守ることで気持ちの良い食事になりますし、一緒に食べる人と楽しい食事にもつながります。下の絵をみて毎日の食事の中で、マナーが守られているか確認してみてくださいませんか？

マナーのもつ意味



ひし、こし、ひざが90度になるといいよ



茶碗やしるわんを正しく持って食べる □に食べ物を入れたまま触らない

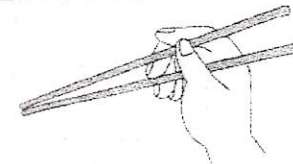


食べている途中で立つて歩かない

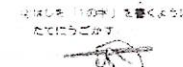
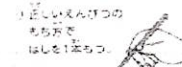
食事にふざけしい会話をする



はし名人になろう



はしのもち方



はしをつまむのは指のつけねから、中指と人差し指の間に通す。



はしは「の」の字を書くように立ててつかう。



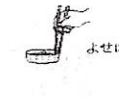
つかっているはしはしつうして



まよしばし



なみだばし



よせばし



さしばし



もちばし



はしわたし(ひらしばし)

主な食材の産地 9月

米	福島	牛乳	千葉県・東京都	豚肉	千葉県
キャベツ	群馬県	小松菜	千葉県	鶏肉	千葉県
白菜	長野県	ほうれん草	栃木県	じゃがいも	北海道
玉葱	北海道	人参	北海道	いんげん	岩手県
もやし	栃木県	ねぎ	青森県	さつまいも	千葉県
きゅうり	埼玉県	糸みつば	群馬県	巨峰	山梨県
ピーマン	岩手県	にんにく	茨城県	生姜	茨城県

