10月こんだてよていひょう

むらさきづか小学校

日付	こんだて	おもなざいりょう 体をつくるもとになる（あか）	体の調子をととのえる（みどり）	熱や力のもとになる（きいろ）	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	脂質（g） 塩分（g）
2（月）	ごはん　ぎゅうにゅう アジのスタミナやき ほうれんそうののりあえ　にくじゃが	ぎゅうにゅう あじ のり　ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし　たまねぎ さやえんどう しょうが	こめ　ごま ごまあぶら　じゃがいも さとう	628 28.2	15.6 1.5
3（火）	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくとたまごのおやこに そくせきづけ　まろやかとうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご　こんぶ あぶらあげ　とうふ みそ　とうにゅう	たまねぎ　グリンピース はくさい　きゅうり にんじん　ほうれんそう ごぼう　だいこん　ねぎ	こめ　あぶら さとう	620 25.8	19.9 2.4
4（水）	ちいさいココアあげパン　ぎゅうにゅう ちゃんぽんうどん ツナとまめのサラダ　パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると　いか いんげんまめ まぐろフレーク	はくさい　にんじん たけのこ　チンゲンサイ ねぎ　ブロッコリー キャベツ　パイナップル	パン　あぶら さとう　うどん ごまあぶら　ドレッシング	637 25.7	22.2 3.2
5（木）	むぎごはん　ぎゅうにゅう やきぎょうざ ぶたキムチいため　ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にら　ねぎ　はくさい にんじん　たまねぎ しめじ　えのき　もやし きくらげ　チンゲンサイ	こめ　むぎ ぎょうざのかわ ごまあぶら　さとう	633 22.6	18.1 2.6
6（金）	セルフビビンバ（やきにく・ナムル） ぎゅうにゅう　はるさめスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく　わかめ なると	もやし　にんじん ほうれんそう はくさい ねぎ	こめ　あぶら ごまあぶら　さとう はるさめ　ゼリー	659 24.7	22.5 2.3
あきやすみ						
12（木）	むぎごはん　ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ ごぼうサラダ　つみっこじる	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく　ぶたにく	ごぼう　キャベツ にんじん　きゅうり しいたけ　だいこん えだまめ　はくさい　ねぎ	こめ　むぎ あぶら　こむぎこ ドレッシング	695 23.1	23.0 1.9
13（金）	ごはん　ぎゅうにゅう　チキンカレー きりぼしだいこんとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ　わかめ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん じゃがいも　キャベツ もやし　だいこん えだまめ	こめ　ドレッシング あぶら	694 22.0	21.2 2.5
16（月）	ごはん　ぎゅうにゅう サンマのオレンジに こまつなとツナのマスタードあえ　にくどうふ	ぎゅうにゅう サンマ まぐろツナ　ぶたにく とうふ	こまつな　キャベツ にんじん　はくさい えのき　ねぎ	こめ　さとう	660 29.5	23.5 2.0
17（火）	ごはん　ぎゅうにゅう　あつやきたまご ぶたにくとごぼうのいために ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく　みそ あぶらあげ　とうふ	ごぼう　にんじん しいたけ　たまねぎ きぬさや　だいこん キャベツ　こまつな　ねぎ	こめ　あぶら さとう	625 25.9	18.5 2.6
18（水）	セルフじゃこカツバーガー ぎゅうにゅう　チキンサラダ ポトフ　フルーツあんにんプリン	ぎゅうにゅう タラ アジ　とりにく ぶたにく	キャベツ　きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ　だいこん	パン　あぶら パンこ　ドレッシング じゃがいも あんにんプリン	651 25.2	21.0 2.8
19（木）	セルフそぼろどん（むぎごはん） ぎゅうにゅう　ほうれんそうのおかかあえ のっぺいじる しょくいくの日	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし　なまあげ	グリンピース ほうれんそう もやし　にんじん ごぼう　さといも だいこん　ねぎ	こめ　むぎ さとう　でんぷん	630 27.0	19.4 2.0
20（金）	ごはん　ぎゅうにゅう　なっとう ごまじゃこサラダ うずらのたまごいりようふうおでん	ぎゅうにゅう なっとう ちりめんじゃこ　ハム ウインナー　さつまあげ うずらたまご	こまつな　キャベツ きゅうり　にんじん だいこん　オレンジ	こめ　ごま じゃがいも ドレッシング	634 26.8	19.2 1.9
23（月）	ごはん　ぎゅうにゅう ひよこまめいりﾄﾞﾗｲｶﾚｰ　ゆばとかんぴょうのｻﾗﾀﾞ コンソメスープ　ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ　ゆば ヨーグルト	たまねぎ　にんじん ピーマン　かんぴょう キャベツ　ほうれんそう はくさい　こまつな	こめ　さとう あぶら　じゃがいも ドレッシング	692 27.2	19.5 2.2
24（火）	ごはん　ぎゅうにゅう えびしゅうまい　はるさめサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう えび とうふ　ぶたにく	にんじん　キャベツ もやし　ほうれんそう にら　たまねぎ　たけのこ しいたけ　ねぎ　にんにく	こめ　はるさめ しゅうまいのかわ ごま　さとう	672 27.6	21.7 1.9
25（水）	コッペパン（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ）　ぎゅうにゅう ハンバーグのキノコソースがけ コールスローサラダ　ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく　ベーコン	たまねぎ　キャベツ えのき　しめじ　たまねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん　チンゲンサイ	パン　ジャム さとう ドレッシング	644 26.6	21.5 2.6
26（木）	むぎごはん　ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに ほうれんそうのおひたし　ほうとうじる	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	グリンピース ほうれんそう にんじん　かぼちゃ しめじ　ごぼう　ねぎ はくさい もやし だいこん	こめ　むぎ あぶら　でんぷん ごま　ほうとう	697 28.9	22.7 2.1
27（金）	ごはん　ぎゅうにゅう ホッケのしおやき ひじきのいために　さつまいもじる	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく　ひじき さつまあげ　だいず あぶらあげ　みそ	にんじん　ごぼう しいたけ　はくさい こまつな　ねぎ	こめ　さつまいも さとう　あぶら	613 26.9	17.3 2.5
30（月）	ごはん　ぎゅうにゅう くろからあげ　からしあえ わかたまスープ　ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ　わかめ たまご　なると とうふ	ほうれんそう にんじん もやし　しめじ ねぎ	こめ　でんぷん あぶら　はるさめ ごま デザート	697 27.4	23.8 2.5
31（火）	ごはん　ぎゅうにゅう ハッシュドポーク プレーンオムレツ　フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん　たまねぎ パセリ　しめじ　トマト カリフラワー キャベツ ブロッコリー えだまめ	こめ　あぶら ドレッシング	682 23.5	24.8 2.6

＊都合により献立を変更することがあります。
＊栄養価は中学年のものです。
＊裏面もぜひご覧ください。

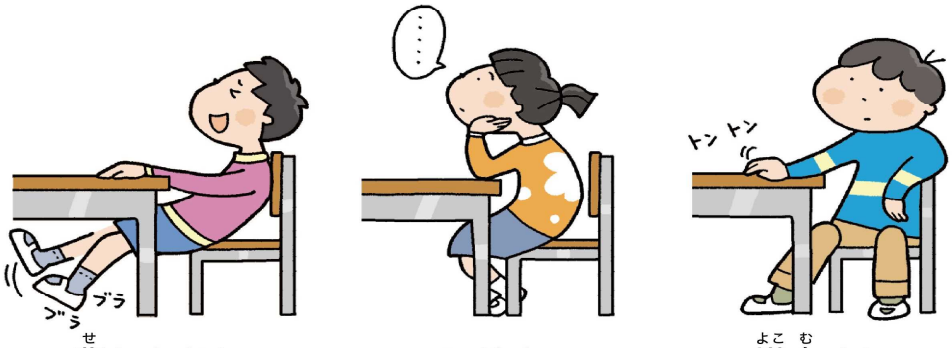
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
平均値（中学年）	656	30.3	20.8	2.3
基準量（中学年）	650kcal	26.8g	18.1g	2ｇ未満

10月の給食目標…食後の過ごし方を工夫しよう

１・２年生・・・しょくやすみのたいせつさをしる。
３・４年生・・・食休みの必要性を知り、楽しくすごす工夫をする。
５・６年生・・・自分に合った食後の休養がとれるよう工夫する。

＊＊＊＊＊＊ こんな姿勢はやめましょう ＊＊＊＊＊＊

普段の食事中の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？　悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに寄りかかっている　　ひじをついている　　横向きに座っている

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

１０月の給食について

・６日（金）「ブルーベリーゼリー」…１０月１０日は目の愛護デーです。１０１０を横にして見ると、人のまゆ毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーとなりました。この日には、目の大切さを呼びかけるイベントが行われています。給食では、目によいと言われている「アントシアニン」という栄養がたっぷり入ったブルーベリーゼリーが出ます★

・１２日（木）「つみっこ汁」…「つみっこ」は養蚕（カイコという幼虫の繭から糸を作ること）が盛んであった埼玉県本庄市の郷土料理です。忙しい作業の合間に汁に小麦粉を水で練った生地をつみ入れる様子が、蚕にあげる桑の葉をつんでいる姿に似ていることからこの名前がつけられました。

・１８日（水）「じゃこカツバーガー」…じゃこカツは愛媛県で生まれた料理で、魚のすり身に玉ねぎやにんじんを混ぜて、形を作りパン粉をつけて揚げたものです。

・１９日（木）「食育の日」…毎月19日は食育の日です。今日の麦ごはんは、栃木県産の麦が入っています。栃木県は全国でも有数の麦の生産地となっており、県内では県南部の栃木市・小山市などの二毛作地帯を中心に、県内全域で作付けされています。

・３０日（月）「ハロウィンデザート」…３１日は１年生の遠足なので、１日早いですがハロウィンのデザートにかぼちゃのババロアが出ます。トリック・オア・トリート♪