

10 がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう 「 バランスよく食べよう 」

令和3年9月29日
船橋市立葛飾小学校

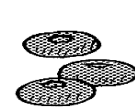
| 日 | しゅしょく (ごはん・パン・めん) | 牛乳 | おかず | おもにからだをつくる もとなるもの (あかのなかま) | おもにエネルギーの もとなるもの (きいろのなかま) | おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|-----------------------------|----|--|---|--|--|---------------------------------------|
| 1金 | ごまごはん | ○ | わかさぎのからあげ 中華和え 豆腐かきあぶら炒め グレープフルーツ | 牛乳, わかさぎ, ぶたにく, とうふ, ハム | こめ, さとう, ごまあぶら, ごま でんぶん, あぶら | にんじん, たまねぎ, チンゲンツァイ, たら, しょうが, ほししいたけ, だけのこ, きゅうり, ほうれんそう, もやし, とうもろこし, グレープフルーツ | 660 kcal 26.4 g 20.8 g 1.9 g |
| 4月 | カレーふうみ ライス | ○ | ポルシチ こまツナサラダ みかんミルクゼリー | 牛乳, ぶたにく, レンズまめ, まぐろ, かんてん, せうちん | こめ, あぶら, さとう, ごま じゃがいも | パセリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, ビート, トマト, マッシュルーム, ピーマン, こまつな, きゅうり, だいこん, みかん | 650 kcal 22.5 g 17.3 g 1.7 g |
| 5火 | あき 秋のおこわ | ○ | さばのごまだれ焼き からし和え 野菜のみそ汁 オレンジ | 牛乳, とりにく, あぶらあげ, みそ, さば, とうふ | こめ, くり, あぶら, さとう ごま, じゃがいも | ぶなしめじ, ほししいたけ, にんじん, ほうれんそう, もやし, はくさい, だいこん こまつな, ごぼう, オレンジ | 654 kcal 27.5 g 21.4 g 2.0 g |
| 6水 | まーぼーどん 麻婆丼 | ○ | さつまいもと大豆のカリント だいこん 大根サラダ | 牛乳, ぶたにく, みそ, とうふ, だいす, わかめ, ハム | こめ, あぶら, さとう, ごまあぶら, さつまいも, くらざとう | にんにく, しょうが, ほししいたけ, だけのこ, にんじん, ねぎ, たら, だいこん, きゅうり | 737 kcal 26.4 g 24.4 g 1.9 g |
| 7木 | ごはん | ○ | なまあげ 生揚げびりから炒め 中華サラダ バナナ | 牛乳, ぶたにく, なまあげ, みそ, ハム | こめ, さとう, ごま, ごまあぶら でんぶん, あぶら, はるさめ | しょうが, ほししいたけ, だけのこ, にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, きゅうり, もやし, バナナ | 653 kcal 24.4 g 19.2 g 1.9 g |
| 8金 | しょくパン ブルーベリージャム | ○ | イカのアップルマリネ オレンジ 小松菜のソテー ミネストローネスープ | 牛乳, イカ, ベーコン, いんげんまめ | パン, でんぶん, じゃがいも, さとう, あぶら, ジャム, ごま | ブルーベリー, りんご, たまねぎ, レモン, こまつな, もやし, とうもろこし, にんにく, にんじん, セロリ, マッシュルーム, トマト, レタス, オレンジ | 652 kcal 25.7 g 23.5 g 2.0 g |
| 11月 | ごはん | ○ | さけ しおや 鮭の塩焼き 筑前煮 ごま酢和え グレープフルーツ | 牛乳, とりにく, さけ, さつまあげ | こめ, さといも, あぶら, こんにやく, さとう, ごまあぶら | だけのこ, にんじん, ごぼう, ほししいたけ, れんこん, グリンピース, ほうれんそう, キャベツ, グレープフルーツ | 651 kcal 28.6 g 15.7 g 1.8 g |
| 12火 | くろ 黒ごまきなこ あげパン | ○ | かぶとウインナーのスープ煮 フレンチサラダ 花みかん | 牛乳, きなこ, ハム, ウインナー, しろいんげんまめ | こめ, さとう, あぶら, ごま, じゃがいも | キャベツ, きゅうり, レタス, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, レモン, さやいんげん, かぶ, マッシュルーム, みかん | 654 kcal 22.4 g 26.1 g 2.0 g |
| 13水 | ぶた 豚丼 | ○ | さつまいものみそ汁 はくさい 白菜の甘酢和え オレンジ | 牛乳, ぶたにく, とうふ, みそ, | こめ, しらたき, さとう, さつまいも, ごま | ほししいたけ, にんじん, たまねぎ, こまつな, だいこん, ごぼう, はくさい, きゅうり, オレンジ | 667 kcal 24.0 g 18.1 g |
| 14木 | こんだて ハイワード献立 メキシカンライス | ○ | さかな 魚のエスカベージュ ズッキーニ入りスープ バナナ | 牛乳, ぶたにく, たら, ベーコン, レンズまめ | こめ, あぶら, さとう, でんぶん | たまねぎ, にんじん, とうもろこし, グリンピース, トマト, ピーマン, レモン, マッシュルーム, キャベツ, こまつな, バナナ | 677 kcal 24.6 g 19.4 g 2.0 g |
| 15金 | こんだて ハイワード献立 コーンライス | ○ | ポークビーンズ グリーンサラダ パインアップル | 牛乳, ぶたにく, しろいんげんまめ, ベーコン | こめ, さとう, あぶら, じゃがいも | にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, とうもろこし, グリンピース, にんにく, トマト, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, レタス, レモン, パインアップル | 663 kcal 22.3 g 17.5 g 1.9 g |
| 18月 | ごはん | ○ | まーぼーどん 麻婆大根 スイートポテト のり 海苔と白菜の中華和え | 牛乳, ぶたにく, なまあげ, のり, みそ | こめ, あぶら, でんぶん, バター, さつまいも, はるさめ, ごまあぶら | にんにく, しょうが, ほししいたけ, だけのこ, にんじん, ねぎ, だいこん, たら, はくさい, えのきたけ, こまつな | 739 kcal 22.9 g 20.7 g 1.8 g |
| 19火 | ひよこ豆とトマト のカレーライス | ○ | ひじきのサラダ バナナ | 牛乳, ぶたにく, ひよこまめ, ひじき, まぐろ | こめ, あぶら, さとう ごま, じゃがいも | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, トマト, きゅうり, とうもろこし, キャベツ, こまつな, バナナ | 686 kcal 22.7 g 16.3 g 1.9 g |
| 20水 | ごまごはん | ○ | ししゃもの南蛮漬 道産子汁 ごま和え オレンジ | 牛乳, ししゃも, とうふ, わかめ, みそ | こめ, あぶら, ごまあぶら, ごま さとう, でんぶん, じゃがいも, こんにやく | にんじん, ねぎ, こまつな, とうもろこし, ほうれんそう, はくさい, キャベツ, もやし, オレンジ | 651 kcal 22.7 g 20.7 g 2.0 g |
| 21木 | スパゲティー ミートソース | ○ | ひよこ豆のサラダ キャロットゼリー | 牛乳, ぶたにく, きゅうりにく, ベーコン, チーズ, ひよこまめ, かんてん | スパゲッティ, あぶら, さとう, バター, こむぎこ, じゃがいも | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース, ほししいたけ, トマト, きゅうり, レタス, キャベツ, ほうれんそう, オレンジ, レモン | 656 kcal 28.9 g 23.1 g 1.9 g |
| 22金 | さつまいもごはん | ○ | だいす 大豆と揚げボールの煮物 かぶの浅漬 グレープフルーツ | 牛乳, とりにく, だいす, さつまあげ | こめ, さつまいも, ごま さとう, あぶら, こんにやく, じゃがいも | かぶ, きゅうり, にんじん, ごぼう, だけのこ, れんこん, グリンピース, グレープフルーツ | 653 kcal 23.0 g 15.3 g 2.0 g |
| 25月 | ごまごはん | ○ | ふくさ卵 ひじきの五目煮 みぞれ和え オレンジ | 牛乳, とりにく, たまご, とうふ, ひじき, さつまあげ | こめ, あぶら, さとう, ごま, でんぶん, こんにやく | たまねぎ, こまつな, にんじん, もやし, えのきたけ, だいこん, れんこん, だけのこ, ほししいたけ, オレンジ | 657 kcal 25.6 g 20.8 g 1.9 g |
| 26火 | ちらし寿司 | ○ | スズキの電田揚げ 和風みそサラダ すまし汁 グレープフルーツ | 牛乳, スズキ, ハム, わかめ, みそ, あぶらあげ | こめ, あぶら, さとう でんぶん | ほししいたけ, にんじん, れんこん, さやいんげん, しょうが, レタス, キャベツ, きゅうり, ぶなしめじ, いとみつば, こまつな, だけのこ, グレープフルーツ | 650 kcal 23.2 g 22.2 g 2.0 g |
| 27水 | ソフト麺 | ○ | にく 肉みそソース だいす 大豆サラダ オレンジ | 牛乳, ぶたにく, レンズまめ, みそ, だいす | ソフトめん, あぶら, ごまあぶら, さとう, でんぶん | たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, だけのこ, ねぎ, グリンピース, しょうが, きゅうり, レタス, キャベツ, ほうれんそう, オレンジ | 652 kcal 27.2 g 18.2 g 2.0 g |
| 28木 | のりふりかけ ごはん | ○ | レバーと生揚げの中華風 わかめスープ・グレープフルーツ | 牛乳, レバー, のり, なまあげ, わかめ, とうふ, みそ | こめ, あぶら, さとう, ごま, でんぶん, ごまあぶら | しょうが, ねぎ, だけのこ, キャベツ, にんじん, ほししいたけ, こまつな, にんにく, グレープフルーツ | 673 kcal 24.9 g 23.5 g 1.9 g |
| 29金 | カレーピラフ | ○ | かぼちゃのシチュー ごまドレッシングサラダ グレープゼリー | 牛乳, ぶたにく, とりにく, なまクリーム, チーズ, かんてん | こめ, あぶら, バター, こむぎこ, ごま, さとう | にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, かぼちゃ, グリンピース, ほうれんそう, もやし, きゅうり, キャベツ, レタス, ぶどう | 703 kcal 21.8 g 23.5 g 1.9 g |

* 仕入れの都合により、献立を変更することもあります。 * 接触感染のリスクを低減するため、ご家庭より「はし」と「スプーン」をご持参ください。

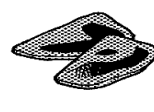
| ～今月の給食～ | |
|----------------|---------------------------------|
| 11日(月), 12日(火) | 5年生宿泊学習 |
| 13日(水) | 3年生校外学習 |
| 14日(木), 15日(金) | 船橋市、米国ハイワード市 提携35周年記念ハイワード献立 |
| 18日(月) | お話給食「スイートポテト」 |
| 21日(木) | 10月お誕生日献立 |
| 22日(金) | 船橋産食材「かぶ」 |
| 29日(金) | ハロウィン献立 |

目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー



レバー



にんじん



うなぎ