

〈今月の目標〉 バランスよく食べよう



健康なからだは毎日の食事がつくりまします。ひとつの食べ物ですべての栄養がとれるものではありません。いろいろな種類の食べ物で、栄養のバランスをとることが大切です。

薬院台南小学校

日 に 号	曜 日	献立名		牛 乳	おもひ材料とほたろき			常 備 値 (4年未満児)	メモ 行事後等
		主 食	主 菜・副 菜・デザート		か ら だ を つ く る	エ ネ ル ギ ー の も と	か ら だ の ち よ う し を よ く す る		
1	火	きのこの カレーライス	大根と豆腐のサラダ りんご	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ ベーコン	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ パター こま	たまねぎ こんにん しめじ エリンギ マッシュルーム トマト だいこん こまつな りんご	636 23.7 24.2 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)
2	水	秋のおこわ	ししゃもの香味ソース 牛草あえ パインアップル	○	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも	こめ くり さとう かたくりこ あぶら はるさめ	しめじ しいたけ こんにん れんこん ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン こまつな パインアップル	621 24.1 18.7 1.7	
3	木	炊込み 玄米入りご飯	れんこんハンバーグ コーンサラダ フレッシュトマトのミネストローネ オレンジ	○	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう わかめ ウィンナー しろういんげんまめ	こめ げんまい あぶら パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ れんこん マッシュルーム レタス こまつな ホールコーン こんにん キャベツ トマト オレンジ	629 26.9 20.2 1.6	
4	金	豚キムチご飯	ほろとチーズの春巻き わかめスープ パナナ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ほろ チーズ わかめ	こめ さとう あぶら こま はるさめのかわ かたくりこ	はくさい こんにん たけのこ えのき たまねぎ こまつな パナナ	630 27.4 20.6 1.7	
7	月	炊込み 玄米入りご飯	鯖のごまだれ焼き おかかあえ 豚汁 にんじんプリン	○	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく みそ せつ子 かんてん	こめ げんまい こま さとう こんにゃく さといも あぶら	こまつな こんにん もやし はくさい ごぼう だいこん しめじ ねぎ	636 28.8 23.5 1.6	
8	火	6年給食委員 チャンピオン麺	春雨ナムル さつま芋のごま団子	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム しろういんげんまめ とうにゅう	きしめん あぶら さとう かたくりこ はるさめ さつま芋 パター こま	こんにん たまねぎ しいたけ きゅうり もやし ほうれんそう	622 24.2 25.9 1.9	友好都市30th 中国西安市献立
9	水	炊込み 玄米入りご飯	白身魚のみそマヨ焼き おひたし 里芋のそぼろ煮 みかん	○	ぎゅうにゅう たら みそ あぶらあげ とりにく だいす	こめ げんまい マヨネーズ あぶら さとう こま さといも かたくりこ	たまねぎ こんにん こまつな もやし だいこん みかん	636 26.8 23.0 1.6	
10	木	キャロットピラフ	レバーとポテトのケチャップあえ ほうれん草のサラダ ブルーベリーゼリー 献立 2mg	○	ぎゅうにゅう とりにく レバー ハム アガー	こめ パター あぶら かたくりこ じゃがいも さとう こま	こんにん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 ホールコーン ブルーベリー	624 23.5 21.2 1.7	10月10日 自の愛護デー献立
11	金	炊込み 玄米入りご飯	キャベツのホイコーロー 春雨スープ 豆かきりとう	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうふ だいす	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ はるさめ こま	ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ こんにん キャベツ こまつな えのき	639 25.7 24.1 1.6	3年生校外学習 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (キャベツ)
15	火	さつま芋ご飯	豆腐の真砂揚げ 磯香あえ すまし汁 オレンジ	○	ぎゅうにゅう とうふ とりにく のり	こめ もちこめ さつま芋 こま かたくりこ あぶら さとう	こんにん こまつな キャベツ しいたけ だいこん ねぎ オレンジ	621 22.3 21.0 1.7	
16	水	さんまご飯	キャベツのごま酢あえ みそけんちん汁 ヨーグルト	○	ぎゅうにゅう さんま とりにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こま こんにゃく さといも	こまつな こんにん キャベツ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	624 22.5 21.6 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (キャベツ)
17	木	5年給食委員 ホットドッグ	にんじんサラダ じゃが芋と野菜のスープ りんご 食物繊維10.0g	○	ぎゅうにゅう ウィナー しろういんげんまめ	パン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ こんにん きゅうり ホールコーン たまねぎ こまつな りんご	621 23.3 26.9 1.9	姉妹都市35th デンマーク オーデンゼ市献立
18	金	炊込み 玄米入りご飯	かたくちいわしの南蛮漬け 豆腐のうま煮 きゅうりの塩こんぶあえ オレンジ	○	ぎゅうにゅう かたくちいわし とうふ ぶたにく しおこんぶ	こめ げんまい さとう かたくりこ あぶら こま	ねぎ きくらげ たけのこ こんにん はくさい こまつな キャベツ きゅうり オレンジ	637 28.2 24.1 1.6	
21	月	ねぎ塩豚丼	五色あえ さつま芋のきな粉かけ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく くまわかめ きなこ	こめ あぶら さとう こま さつま芋	ねぎ こんにん もやし レモン ホールコーン こまつな だいこん	643 23.2 24.2 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (根菜ねぎ)
22	火	コーンライス	チキンカツマトソース 野菜のピクルス ひよこ豆のスープ かき	○	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ	こめ あぶら パター かたくりこ パンこ さとう こま	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム だいこん きゅうり こんにん キャベツ こまつな かき	644 23.9 24.6 1.7	
23	水	マーボー厚揚げ丼	ひじきのマリネ みかん カルシウム473mg	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ひじき だいす ベーコン	こめ さとう あぶら かたくりこ	こんにん たけのこ しいたけ ねぎ たら きゅうり ホールコーン こまつな みかん	636 28.1 25.7 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (みかん)
24	木	焼きカレーパン	フライドポテト 卵スープ ぶどう 食物繊維9.0g	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ たまご とりにく	パン あぶら かたくりこ バター パンこ じゃがいも	たまねぎ こんにん えのき クリームコーン こまつな ぶどう	622 28.1 25.5 1.9	10月誕生 会献立
25	金	炊込み 玄米入りご飯	鯖のホイル焼き ごまあえ 真だくさんみそ汁 梨ゼリー	○	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ アガー	こめ げんまい パター さとう こま じゃがいも	しめじ えのき たまねぎ こまつな こんにん キャベツ だいこん なし	623 28.8 18.1 1.6	
28	月	船橋産 「粒すけ」ご飯	新製山椒焼き 白菜ときこのゆかりあえ ツナと大根の魚物 オレンジ	○	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいす こんぶ	こめ かたくりこ あぶら こま こんにゃく	はくさい きゅうり えのき こんにん ゆかり だいこん こまつな しいたけ オレンジ	642 27.2 25.1 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (米)
29	火	炊込み 玄米入りご飯	厚揚げの五目カレー炒め 海藻サラダ かぼちゃのおやき カルシウム486mg	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいす わかめ とうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ こま さつま芋	たまねぎ たけのこ こんにん こまつな きくらげ きゅうり レタス かぼちゃ	644 27.4 22.9 1.6	2年生校外学習
30	水	船橋産 「コシヒカリ」ご 飯	魚柳の西京焼き ポテトのきんぴら 小松菜の辛子あえ かき	○	ぎゅうにゅう くるだい みそ ぶたにく	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく こま	ごぼう こんにん れんこん ピーマン こまつな もやし かき	621 28.0 20.3 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (米・小松菜)
31	木	ハロウィン トースト	グリーンサラダ パンフキンクラムチャウダー オレンジ 献立 3mg	○	ぎゅうにゅう あさり ベーコン とうにゅう	パン パター はちみつ さとう あぶら こめこ	キャベツ こまつな レタス レモン たまねぎ かぼちゃ こんにん クリンピース オレンジ	621 21.2 25.8 1.9	10月31日 ハロウィン献立

※都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：だいこん・キャベツ・こまつな・根深ねぎ・船橋産米

※市内の学校給食で「学校給食で食べようオーデンゼ」「学校給食で食べよう西安」を実施します。



3つのグループの食品をそろえて食べよう

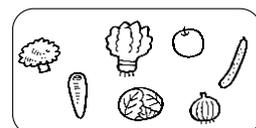
いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。3つのグループの食品を自らが不足している食品を知り、献立に取り入れてみてください。



からだをつくる



エネルギーのもと



からだのちようしきをよくする