

10月予定献立表



| 日 | 曜 | 献立名 | 材料 Kcal 脂質 g | 蛋白質 g 塩分 g | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | 給食なし の学校 |
|----|---|--|-----------------------|---------------------|--------------------------|------------------|----------------------|--|---------------------------|------------------|--------------|
| | | | | | 1群 タンパク質を多く含む | 2群 無機質を多く含む | 3群 カロテンを多く含む | 4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む | 5群 炭水化物を多く含む | 6群 脂質を多く含む | |
| 1 | 火 | 振替休業日 | | | | | | | | | |
| 2 | 水 | 豆腐の中華丼(ご飯 豆腐の中華煮) もやしの中華和え 冷凍パイ | 747 20.6 | 27.3 2.9 | ハム 豚肉 うずらの卵 豆腐 | 牛乳 | 人参 チンゲン菜 | もやし きゅうり にんにく パイン 生姜 たけのこ 玉ねぎ しめじ | ご飯 砂糖 でん粉 | ごま ごま油 | |
| 3 | 木 | 横割り丸パン ハンバーグのケチャップソース カラフルポテト ABCマカロニスープ | 801 25.9 | 33.2 4.5 | 鶏肉 豚肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | 人参 パセリ | コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ | パン ジャガイモ パター マカロニ | 米油 | |
| 4 | 金 | ご飯 野菜入り肉団子(3個) ひじきの炒り煮 なめこ汁 | 734 19.1 | 26.7 3.1 | 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 ひじき | 人参 さやいんげん | 大根 なめこ ねぎ ごぼう 玉ねぎ れんこん | ご飯 砂糖 パン粉 | 米油 | |
| 7 | 月 | ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) バック福神漬け フルーツのヨーグルト和え | 916 21.6 | 25.6 2.7 | 豚肉 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | 人参 トマト | りんご みかん もも にんにく 生姜 玉ねぎ 福神漬け | ご飯 麦 ジャガイモ | 米油 | 二中 |
| 8 | 火 | チーズパン エンパナーダ トゥティフルーティ アヒアコ フラットコーヒー <食育の日献立> | 963 35.0 | 33.0 4.0 | 鶏肉 | 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 | 人参 | りんご みかん もも パイン いちご コーン 玉ねぎ ナタデココ ライチ パッションフルーツ | パン ジャガイモ 小麦粉 ミルメークコーヒー | 米油 パター | |
| 9 | 水 | ご飯 あじのさんが焼き すき昆布の炒り煮 おくずかけ | 742 18.7 | 26.5 3.2 | あじ みそ 油揚げ さつま揚げ | 牛乳 すき昆布 | 人参 さやいんげん | 干しいたけ ごぼう なす 生姜 | ご飯 でん粉 砂糖 里芋 蕪 三温糖 | 米油 ごま | 二中 |
| 10 | 木 | ご飯 いわしの梅煮 れんこんのきんぴら 切干大根のみそ汁 | 736 15.8 | 26.1 3.4 | いわし さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 さやいんげん | ごぼう れんこん 切干大根 ねぎ 梅 | ご飯 砂糖 ジャガイモ | 米油 ごま | |
| 11 | 金 | ご飯 鮭チーズフライ(クラス用ソース) わかめとさかさまの和え物 さつま汁 | 770 19.3 | 30.6 3.0 | 鮭 鶏肉 笹かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ チーズ | 人参 | もやし 大根 ねぎ | ご飯 さつま芋 小麦粉 パン粉 | 米油 | 二中・成中 東向中 |
| 17 | 木 | 米粉パン 小女子のかき揚げ かみかみ和え ピリ辛とんこつうどん ぶどうゼリー | 885 31.8 | 33.6 4.8 | いか 豚肉 なんと | 牛乳 小女子 | 人参 春菊 ほうれん草 | 大根 きゅうり もやし キャベツ キムチ ねぎ 玉ねぎ ごぼう | パン 砂糖 うどん ゼリー 小麦粉 | 米油 ごま | 二中 東向中 |
| 18 | 金 | ご飯 ささかまの生姜醤油かけ もやしのごま酢和え とみやぎんじょう鍋 | 674 14.5 | 26.9 2.8 | ささかまぼこ 油揚げ 豆腐 鮭 みそ 豆乳 | 牛乳 | 人参 かぼちゃ さやいんげん | 生姜 もやし きゅうり ごぼう ねぎ 大根 干しいたけ かぶ 白菜 ゆず | ご飯 砂糖 でん粉 | ごま | |
| 21 | 月 | ご飯 いかフライ(クラス用ソース) 青菜ときのこの煮びたし 吉野汁 | 746 17.1 | 27.3 2.4 | いか 鶏肉 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | 人参 小松菜 | しめじ えのきたけ もやし 大根 ねぎ | ご飯 砂糖 里芋 でん粉 | 米油 ごま油 | 日中 |
| 23 | 水 | ご飯 ひじきのり 五目厚焼き卵 筑前煮 沢煮椀 | 713 16.3 | 28.8 3.1 | 卵 鶏肉 豚肉 さつま揚げボール | 牛乳 ひじきのり | 人参 さやいんげん | ごぼう れんこん 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ たけのこ グリーンピース | ご飯 砂糖 | 米油 | |
| 24 | 木 | ご飯 焼きぎょうざ(2個) ホイコーロー えびボールスープ | 824 24.3 | 26.0 3.4 | 豚肉 みそ 鶏肉 えびボール | 牛乳 | 人参 チンゲン菜 ピーマン にはら | 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ ねぎ | ご飯 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉 | 米油 | 東向中 |
| 25 | 金 | ご飯 豚肉のみそ焼き 小松菜のおひたし いものこ汁 | 756 21.7 | 31.4 2.6 | 豚肉 ちくわ かつお節 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 | もやし ごぼう しめじ ねぎ | ご飯 里芋 | 米油 | |
| 28 | 月 | ビビンバ(ご飯 肉炒め ナムル) たまごとわかめのスープ ヨーグルト | 860 27.7 | 34.9 3.5 | 豚肉 みそ 豆腐 卵 | 牛乳 ヨーグルト わかめ | 人参 ほうれん草 | にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ えのきたけ | ご飯 砂糖 でん粉 | 米油 ラー油 ごま油 ごま | 二中 |
| 29 | 火 | ミルクパン ベーコンエッグ(クラス用ケチャップ) きのこスパゲティ ポトフ | 880 34.2 | 30.3 4.1 | ベーコン 卵 ウインナー | 牛乳 | 人参 ピーマン ブロッコリー | にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ 大根 | パン スパゲティ ジャガイモ | オリーブオイル | 日中2年 成中 |
| 30 | 水 | ご飯 あじの塩麹焼き 里芋のそぼろ煮 油麩のみそ汁 | 719 14.5 | 35.3 2.3 | あじ 鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 | 生姜 玉ねぎ グリンピース 白菜 大根 ねぎ | ご飯 砂糖 里芋 でん粉 蕪 | 米油 | 富中特支 日中 |
| 31 | 木 | 地区教研 | | | | | | | | | |

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

| | 今月の平均値 | 基準値 |
|-------------|--------|-------------|
| エネルギー(Kcal) | 792 | 830 |
| たんぱく質(g) | 29.7 | 26.9 ~ 41.5 |
| 脂質(g) | 22.2 | 18.4 ~ 27.6 |
| 塩分(g) | 3.3 | 2.5未満 |



今月の目標

丈夫な体をつくりましょう

体を動かすためのエネルギーは、食べ物からとらなければなりません
が、いくら食べても、運動をしなければ丈夫な骨や筋肉はつくられません。
また、運動をした後には、ゆっくりと体を休めることも大切です。この「栄養」「運動」「休養」が、元気な体を作るための三要素です。



食育の日献立・・・8日「コロンビア給食」



「とみや国際スイーツ博覧会」をきっかけに、富谷市から遠く離れた南米の国「コロンビア」から、コロンビア大使館の協力のもと、日本ではほとんど栽培することのできない食材も「とみやスイーツ」として出会うことができました。
今回は、皆さんにコロンビアをより身近に感じていただくため、コロンビア給食として提供することといたしました。ぜひ、コロンビアのことを知っていただきながら、美味しい給食を味わってください。

<< プチメモ >>

今月は、「まごはやさしい」の5品目「さ」についてです。
「さかな」には、成長期の体づくりに欠かせない、良質のたんぱく質やDHA・EPAなどの脂肪酸も豊富にふくまれています。