

10月予定献立表

よ てい こん だて ひょう



日 (曜)	こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの 学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	なつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (火)	米粉玄米ハニーパン ささかまのピザソース焼き ポークビーンズ りんご	ぎゅうにゅう ささかま チーズ ぶたにく だいず	りんご たまねぎ にんじん グリーンピース	パン しよくぶつゆ じゃがいも さとう	578 17.0	28.5 2.6	あけ小3年 富小特支
2 (水)	ご飯 焼きぎょうざ(2個) ホイコーロー えびポールスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えびボール とりにく	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ たら ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	666 21.6	22.1 2.7	
3 (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	ぎゅうにゅう こうなご いか ぶたにく なた	だいこん きゅうり もやし にんじん キャベツ キムチ ほうれんそう ねぎ たまねぎ ごぼう しゅんぎく	パン さとう ごま うどん ゼリー こむぎこ しよくぶつゆ	624 22.7	24.8 3.3	富小3年 明小
4 (金)	ご飯 豚肉のみそ焼き 小松菜のおひたし いものこ汁	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく みそ かつおぶし とうふ	こまつな にんじん もやし ごぼう しめじ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さといも	598 19.0	26.2 2.2	丘小・利支 成東小1.4年
7 (月)	ご飯 あじの塩麹焼き 里芋のそぼろ煮 油麩のみそ汁	ぎゅうにゅう あじ とりにく みそ とうふ	しょうが たまねぎ グリーンピース はくさい だいこん にんじん ねぎ	ごはん しよくぶつゆ ふ さとう さといも でんぶん	565 13.0	29.2 2.0	丘小
8 (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	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー たまご	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ピーマン だいこん ブロッコリー	パン オリーブオイル スパゲティ じゃがいも	653 26.6	23.8 3.2	富小4年
9 (水)	ビビンバ(ご飯 肉炒め ナムル) たまごわかめのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ たまご ヨーグルト	にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ラーゆ ごまあぶら ごま でんぶん	686 23.1	28.5 2.8	
10 (木)	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	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あぶらあげ とうふ さけ とうにゅう みそ	しょうが もやし きゅうり ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ かぶ はくさい かぼちゃ ねぎ さやいんげん ゆず	ごはん さとう でんぶん ごま	525 12.8	21.7 2.3	
11 (金)	ご飯 ひじきのり 五目厚焼き卵 筑前煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう たまご とりにく さつまあげボール ぶたにく ひじきのり	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ たけのこ グリンピース	ごはん しよくぶつゆ さとう	562 14.5	24.0 2.7	日小・成小・明小
17 (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	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン チーズ	コーン えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン じゃがいも バター しよくぶつゆ マカロニ	624 21.8	27.1 3.4	東向小・日小 成東小・明小
18 (金)	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	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん うめ きりぼしだいこん ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう じゃがいも	576 14.0	21.5 2.6	
21 (月)	ミートボールハヤシライス (麦ご飯 ミートボールハヤシチュー) フルーツのソフトゼリー和え	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	りんご みかん もも トマト にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	ごはん むぎ ゼリー しよくぶつゆ じゃがいも	681 16.5	17.6 2.1	富小5年
23 (水)	ご飯 鮭チーズフライ(クラス用ソース) わかめとささかまの和え物 さつま汁	ぎゅうにゅう わかめ さけ チーズ とりにく ささかまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さつまいも パンこ こむぎこ	607 16.7	25.2 2.4	富小2.3年・東向小3年 成東小4年・成小2.4年 明小3年・あけ小4年 丘小4年・日小4年
24 (木)	豆腐の中華丼(ご飯 豆腐の中華煮) もやしの中華和え 冷凍パン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ うずらのたまご	もやし きゅうり にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しめじ バイン チンゲンサイ	ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぶん	587 17.3	22.4 2.3	成東小2年
25 (金)	ご飯 野菜入り肉団子(2個) ひじきの炒り煮 なめこ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき とうふ みそ とりにく	にんじん さやいんげん だいこん なめこ ねぎ ごぼう たまねぎ れんこん	ごはん しよくぶつゆ さとう パンこ	557 15.8	21.0 2.5	利支1.2年
28 (月)	ご飯 あじのさんが焼き すき昆布の炒り煮 おくずかけ	ぎゅうにゅう あじ みそ さつまあげ すきこんぶ あぶらあげ	にんじん ほししいたけ ごぼう なす さやいんげん しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ	ごはん さんおんとうごま でんぶん しよくぶつゆ さとう さといも まめふ	565 15.3	20.6 2.6	
29 (火)	チーズパン エンパナーダ トゥティフルティ アヒアコ フラットコーヒー ＜食育の日こんだて＞	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう なまクリーム	りんご みかん もも いちご ナタデココ にんじん バイン たまねぎ コーン ライチ パッションフルーツ	パン しよくぶつゆ バター こむぎこ じゃがいも ミルクコーヒー	716 26.8	24.9 2.9	丘小4年・日小4年 成小
30 (水)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	りんご みかん もも トマト にんにく しょうが にんじん たまねぎ ふくじんづけ	ごはん むぎ しよくぶつゆ じゃがいも	715 18.2	20.4 2.2	東向小3年
31 (木)	地区 教 研						

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

楽しく食事をしましょう



- ◆ 協力して準備をしましょう
- ◆ 仲良く食事をしましょう
- ◆ マナーを守って食事をしましょう
- ◆ 後かたづけをきちんとしましょう

食育の日献立・・・29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下さい。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	616	650
たんぱく質(g)	23.9	21.1~32.5
脂質(g)	18.4	14.4~21.6
塩分(g)	2.6	2未満

＜ 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。