

今月の目標【成長期における食事について知ろう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
3 (月)	○	豚キムチチャーハン	豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 きび砂糖	ごま油	843	30.6	29.2	2.34
		ごぼうの甘辛揚げ				ごぼう	でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油				
		中華コーンスープ	卵		チンゲン菜	玉葱 コーン缶	でん粉	サラダ油				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
4 (火)	○	さつまいもご飯		牛乳			米 もち米 麦 さつまいも きび砂糖	ごま	747	31.9	21.7	2.69
		鯖のカレー焼き	鯖			生姜 玉葱						
		切干大根とひじきのうま煮	油揚げ 鶏肉	ひじき	人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		白菜と豚肉のみそ汁	みそ 豚肉		小松菜 人参	白菜		サラダ油				
5 (水)	○	ミルクパン		牛乳			ミルクロール		789	35.8	26.3	3.15
		メルルーサの甘酢あんかけ	メルルーサ		人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油				
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		ポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリ 玉葱	じゃが芋					
		ブルーン				ブルーン						
6日(木)は、中間テストのため、給食は食べずに下校します。												
7 (金)	○	ひじきと青大豆のご飯	青大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参		米 麦 きび砂糖	サラダ油	778	31.3	20.9	3.53
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪	青のり 牛乳			小麦粉 でん粉	大豆油				
		柏野菜とアーモンドの和え物			かぶ(葉) 小松菜	かぶ 長葱 ゆず果汁	きび砂糖	アーモンド				
		みそけんちん汁	豆腐 みそ		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
11 (火)	○	ご飯		牛乳			米 麦		795	30.8	24.9	2.25
		いわしの蒲焼き	鰯			生姜	米粉 でん粉 きび砂糖	大豆油				
		みそドレッシングサラダ	みそ		人参	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖	ごま油				
		のっぺい汁	豆腐 豚肉		小松菜 人参	長葱	里芋 でん粉 こんにゃく	サラダ油				
12 (水)	○	セルフカレーミートサンド	レンズ豆 豚肉	牛乳	人参 ビーマン	玉葱 にんにく マッシュルーム	コッペパン でん粉	サラダ油	825	33.0	31.4	3.45
		かぶのクリームシチュー	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人参 ほうれん草	かぶ 玉葱 ほんしめじ	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		りんご				りんご						
13 (木)	○	ご飯		牛乳			米 麦		774	29.3	25.4	2.21
		秋刀魚の甘露煮	秋刀魚			生姜 長葱	きび砂糖					
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま油				
		むらくも汁	鶏肉 卵		小松菜 人参	長葱 白菜	でん粉					
14 (金)	○	コーンチャーハン	ベーコン	牛乳	人参	グリーンピース コーン缶 長葱	米 麦	ごま油 サラダ油	740	28.1	24.1	2.96
		ししゃもの包み揚げ		ししゃも	しそ		小麦粉 ぎょうざの皮	大豆油				
		ナムル			小松菜 人参	にんにく 長葱 もやし	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		もずくとたまごのスープ	豆腐 卵	もずく	人参	長葱 えのき茸	でん粉					
		ひとくちビーチーズ				もも果汁	ゼリー					
17 (月)	○	ドライカレーライス	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳/脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく レーズン	米粉 米 麦	サラダ油	799	26.7	18.6	2.67
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油				
		フルーツみつ豆	えんどう豆	寒天		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	砂糖					
18 (火)	○	ご飯		牛乳			米 麦		773	28.9	25.2	2.13
		若鶏のおろし揚げ	鶏肉			生姜 大根	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ごま和え			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		さつまいも入り豚汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	さつまいも	サラダ油				
19 (水)	○	きんぴらご飯	油揚げ	牛乳	人参	ごぼう	米 麦 きび砂糖	ごま油	781	34.7	24.7	2.67
		鯖の西京焼き	みそ 鯖				水あめ					
		ピリ辛おひたし			小松菜	キャベツ もやし						
		豚肉と大根の煮物	豚肉		人参 さやいんげん	大根	こんにゃく きび砂糖					
20 (木)	○	チャンポン麺	なると いか えび 豚肉	牛乳	にら 人参	キャベツ 生姜 玉葱 にんにく もやし きくらげ	中華麺 でん粉	ごま油 サラダ油	763	34.1	29.2	2.96
		豚肉のせん切り炒め	豚肉		人参 ビーマン 赤ビーマン	生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸		サラダ油				
		豆入りスイートポテト	いんげん豆	牛乳			さつまいも きび砂糖	ごま 生クリーム バター				
		炒りアーモンド						アーモンド				

今月の目標【成長期における食事について知ろう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		Iエネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
21 (金)	○	ツナライス	ツナ	牛乳	人参	玉葱 グリンピース マッシュルーム	米 麦	サラダ油	749	23.9	24.3	2.67
		かみかみ海草サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ 切干し大根 枝豆 ゆず果汁	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		チーズスーフ	ベーコン 卵	チーズ	小松菜 人参	玉葱	パン粉	サラダ油				
		焼きりんご				レーズン りんご	砂糖	バター				
24 (月)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	885	33.2	26.5	2.92
		手作り春巻き	豚肉			生姜 たけのこ 長葱 干し椎茸	小麦粉 春巻きの皮 でん粉 春雨 砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		切干大根の中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
25 (火)	○	煮込みうどん	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	長葱 干し椎茸	うどん 里芋		732	29.2	22.4	3.10
		磯香和え		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		人参	ごぼう れんこん 枝豆	こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		白玉入り和風ホットケーキ	豆乳				白玉餅 ミックス粉 砂糖 甘納豆	バター				
26 (水)	○	えびピラフ	えび	牛乳	人参	玉葱 コーン缶 にんにく グリンピース	米 麦	サラダ油	755	32.4	21.5	3.00
		高野豆腐入りグラタン	高野豆腐 豆乳	牛乳 チーズ	人参 バセリ	玉葱 マッシュルーム	米粉 パン粉	バター				
		千切り野菜スーフ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸		サラダ油				
		みかん				みかん						
27 (木)	○	ご飯		牛乳			米 麦		792	30.7	22.8	1.71
		鯖のおろしがけ	鯖			生姜 大根	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		辛し和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖					
		韓国風肉じゃが	豚肉		赤ピーマン	玉葱 にんにく 長葱	しらたき じゃが芋 きび砂糖	ごま油				
28 (金)	○	ガーリックトースト		牛乳	バセリ	にんにく	食パン	オリーブ油 マーガリン	757	24.9	32.5	2.76
		ボルシチ	豚肉 ベーコン	チーズ	かぶ(葉) トマト缶 人参	かぶ キャベツ セロリー 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	生クリーム バター サラダ油				
		アーモンド入りフレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖	アーモンド サラダ油				
		パイン缶				パイン缶						
31 (月)	○	スパゲティトマトクリームソース	ツナ ベーコン	牛乳 牛乳	トマト缶 人参 ブロッコリー トマトペースト	玉葱 にんにく エリンギ マッシュルーム	スパゲティ きび砂糖	生クリーム オリーブ油 サラダ油	801	28.6	28.7	2.51
		青大豆サラダ	青大豆	わかめ	人参	キャベツ コーン缶		サラダ油				
		パンフキンスコーン		牛乳	かぼちゃ	レーズン	小麦粉 砂糖	バター				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	783	30.4	25.3	2.72
-------	-----	------	------	------

ハロウィン

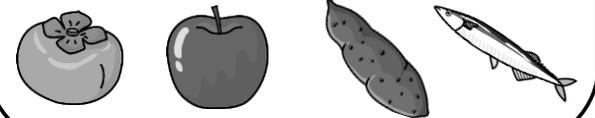
あすなるさんが育てた「ジャンボかぼちゃ」が校内に飾られています。全部で4個あります。全て見つかるでしょうか？ ぜひ探してみましょ！ どうしてもわからない人は、献立表の下を見てくださいね。なでたり、そっと抱っこしたりして可愛がってください。壊さないように注意！ なお、10月6日~12日までの間は、JAちば東部支店に展示しています。

給食では、31日に給食室手作りのパンプキンスコーンを提供します。お楽しみに！



秋の味覚がいっぱい！

実りの秋になりました。さつまいもや秋刀魚、柿、りんごなど、秋が旬の食材をたっぷり使います。給食からも、秋を感じてくださいね。



★ 新米の季節 ★

今年も新米の季節がやってきました！ R3年度産のお米を食べきり次第、新米に切り替えていきます。第4週のどこかで切り替わる予定です。今月の新米は、千葉県生まれの新品種「粒すけ」を使います！ 粒すけは、令和2年にデビューしたばかり。千葉県が13年かけて開発したお米です。粒すけという名前には、「自分の子供のように愛着をもってもらいたい」という思いがこめられているそうです。粒が大きく、弾力と程よい粘りがあり、和食、洋食、中華など、色々な料理にあう食感が特徴です。去年は二日分しか手に入りませんでした。今年はたくさん購入することができました。つやつや、ぴかぴかの新米のおいしさを感じてくださいね。