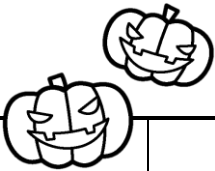




令和4年 10月

よていこんだてひょう



柏市立豊小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あか	みどり	きいろ	I n t e r n e t	たんばく しつ	ししつ	えん ぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
3 (月)	○	ポークストロガノフ	ぎゅうにゅう／ チーズ	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム しめじ	こめ むぎ こむぎこ なまク リーム パター サラダあぶら	646	22.1	22.0	1.88
		れんこんサラダ		こまつな にんじん キャベツ きゅうり れんこん	きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		梨		なし					
		だいず ^{大豆} 小魚	だいず にぼし						
4 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	626	25.6	18.3	2.32
		メルルーサの甘酢あんかけ	メルルーサ	しょうが	でんぶん きびさとう だいずあぶら				
		じゃがいものみそドレッシングサラダ	みそ	にんじん きゅうり コーンかん にんにく	じゃがいも きびさとう ごまあぶら サラダあぶら				
		春雨と豆腐のスープ	とうふ とりにく とりがら	こまつな にんじん ながねぎ もやし	はるさめ				
		いりアーモンド			アーモンド				
5 (水)	○	タコライス	ぎゅうにゅう／ ぶたにく チーズ	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ サラダあぶら	628	24.2	17.2	2.24
		卵ともずくのスープ	たまご もずく たまご	こまつな にんじん ながねぎ えのきだけ	でんぶん ごまあぶら				
		フルーツポンチ		みかんかん バインかん おうとうかん	さとう				
		小魚	にぼし						
6 (木)	○	抹茶入りきなこ揚げパン	ぎゅうにゅう／ きなこ		コッペパン きびさとう だいずあぶら	633	26.0	21.0	2.42
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	サラダあぶら				
		レンズ豆のポタージュ	レンズまめ いんげんまめ どう にゅう ベーコン ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ	こめこ じゃがいも サラダあぶら				
		小魚	にぼし						
7 (金)	○	栗ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ くり ごま	595	24.7	18.7	2.62
		焼きししゃも(子持ち)	ししゃも						
		からしあえ		にんじん キャベツ もやし	きびさとう				
		かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ えのきだけ					
		黒糖大豆	だいず		でんぶん くらざとう				
11 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	646	24.5	21.7	2.69
		鶏肉の唐揚げ	とりにく からあげ	しょうが にんにく	でんぶん だいずあぶら				
		茎わかめのサラダ	くきわかめ	にんじん キャベツ きゅうり コーンかん	さとう ごま サラダあぶら				
		さつまいものみそ汁	とうふ みそ	こまつな たまねぎ	さつまいも				
		大豆小魚	だいず にぼし						
12 (水)	○	中華丼	ぎゅうにゅう／ いか えび ぶたにく とりがら	チンゲンサイ にんじん しょうが だけのこ たまねぎ はくさい きくらげ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら サラダあぶら	622	27.4	14.5	2.52
		ワンタンスープ	とりにく とりがら	にら にんじん ながねぎ もやし えのきだけ	ワンタンのかわ				
		みかん		みかん					
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
13 (木)	○	きのこのクリームスパゲティ	ぎゅうにゅう／ とうにゅう ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ ほししいだけ しめじ	こめこ スパゲティ サラダあぶら	624	23.3	19.7	2.33
		フレンチサラダ		にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	きびさとう サラダあぶら				
		りんごのカップケーキ	ぎゅうにゅう	りんごかん	ミックスこ さとう パター				
14 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	631	24.7	17.5	1.85
		高野豆腐のオランダ煮	あおだいず こうやどうふ	しょうが	でんぶん だいずあぶら				
		小松菜のごまみそあえ	みそ	こまつな にんじん もやし	さとう ごま				
		鮭と卵のすまし汁	さけ たまご	にんじん だいこん たまねぎ	じゃがいも でんぶん				
		ぶどうゼリー	アガー	ぶどうジュース	さとう				
17 (月)	○	チキンライス	ぎゅうにゅう／ とりにく	トマトピューレ グリンピース たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ サラダあぶら	631	25.9	17.3	2.36
		ひじきと大豆のマリネ	だいず ひじき	にんじん きゅうり	きびさとう サラダあぶら				
		ポトフ	ぶたにく	にんじん かぶ セロリー たまねぎ	じゃがいも サラダあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		小魚	にぼし						
18 (火)	○	みそラーメン	ぎゅうにゅう／ みそ ぶたにく とりがら	にら にんじん ほうれんそう しょうが コーンかん にんにく ながねぎ もやし きくらげ	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら	654	30.2	21.1	2.24
		鯉とカシューナッツの揚げ煮	かつお	ビーマン しょうが だけのこ たまねぎ	さつまいも でんぶん きびさとう カシューナッツ だいずあぶら				
		フルーツポンチ		みかんかん バインかん おうとうかん	さとう				
19 (水)	○	豚おろし丼	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	にんじん しょうが だいこん たまねぎ にんにく しめじ	こめ むぎ しらたき サラダあぶら	653	28.1	21.1	2.44
		ひじき入り五目きんぴら	ひじき	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん	じゃがいも さとう ごま ごまあぶら				
		かぶと油揚げのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ(は) かぶ					
		大豆小魚	だいず にぼし						

5年3組の給食委員
が考えた献立です。

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I レ キ ヤ ル	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる				
20 (木)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう／		テーブルロール	688	25.8	23.2	3.22
		いんげん豆入りコロッケ	いんげんまめ ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも だいずあぶら サラダあぶら				
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり コーンかん	マカロニ サラダあぶら				
		卵と野菜のスープ	たまご	ごまつな たまねぎ はくさい	でんぶん				
		大豆小魚	だいず にぼし						
21 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	638	27.5	19.0	2.43
		鯖のみそ煮	みそ さば	しょうが ながねぎ	きびさとう				
		磯香あえ	のり	ごまつな にんじん キャベツ					
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん	じゃがいも こんにゃく サラダあぶら				
		柿		かき					
24 (月)	○	ビーンズカレーライス	ぎゅうにゅう／ ひよこまめ レンズまめ ぶたにく チーズ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも バター サラダあぶら	698	22.1	21.0	2.00
		ごぼうサラダ		にんじん キャベツ きゅうり ごぼう	さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		りんご		りんご					
		小魚	にぼし						
25 (火)	○	すき焼き風うどん	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ	うどん しらたき きびさとう サラダあぶら	596	21.5	16.1	1.86
		もやしのごま酢あえ		ごまつな キャベツ きゅうり もやし	きびさとう ごま ごまあぶら				
		さつまいもの黒糖蒸しパン	ぎゅうにゅう		こむぎこ さつまいも くろざとう				
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
26 (水)	○	丸パン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	683	30.9	21.0	2.66
		鰯フライ	あじ		こむぎこ パンこ きびさとう だいずあぶら				
		ゆでキャベツ		キャベツ					
		ミネストローネ	だいず レンズまめ ソーセージ	トマトかん にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく	じゃがいも サラダあぶら				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
27 (木)	○	ビビンバ	ぎゅうにゅう／ みそ ぶたにく	にんじん ほうれんそう しょうが ぜんまい にんにく ながねぎ だいずもやし	こめ むぎ きびさとう ごま ごまあぶら	663	27.5	18.2	2.73
		トックと鯖のスープ	とりにく とりから たまご	チンゲンサイ ながねぎ	トック じゃがいも				
		みかん		みかん					
		大豆小魚	だいず にぼし						
28 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	698	26.7	27.3	2.15
		秋刀魚の蒲焼き	さんま	しょうが	でんぶん さとう だいずあぶら				
		おひたし		ごまつな にんじん もやし					
		たぬき汁	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ながねぎ	さといも こんにゃく				
31 (月)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	628	27.6	19.5	3.19
		かぼちゃのミートグラタン	だいず レンズまめ いんげん まめ ぶたにく チーズ	トマトかん かぼちゃ たまねぎ にんにく	こむぎこ サラダあぶら				
		キャベツとしめじのサラダ		キャベツ きゅうり しめじ	サラダあぶら				
		マカロニ入り野菜スープ	ベーコン	にんじん かぶ たまねぎ	マカロニ				
		小魚	にぼし						

※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。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g（摂取エネルギーの20~30%）、塩分/2g未満です。

※6日,20日,26日,31日のパンは卵不使用です。（原材料：小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン）

※18日の中華麺は卵不使用です。（原材料：小麦粉・加工でんぶん）

【おしらせ】給食委員会の活動で給食の献立を考えました。10月は5年2組、5年3組の献立を実施します。ぜひ注目してみてください。

平均栄養量	644	25.8	19.8	2.41
-------	-----	------	------	------

ごはんを食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。ご飯にはどんなよいところがあるのかをしょうかいします。

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところ。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

