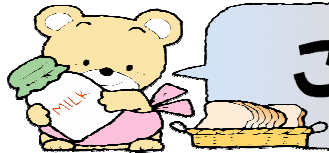


10月



こんだてひょう



今月の給食目標

すききらいしないで、なんでも食べよう

白河市立関辺小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	コッペパン 牛乳 手作りミートグラタン キャベツとハムのサラダ オニオンスープ	牛乳 豚ひき肉	チーズ ロースハム	コッペパン マカロニ ダイスポテト	640 kcal 26.8 g 24.9 g 2.7 g
2 金	麦ご飯 牛乳 納豆 五目野菜炒め きのこのみそ汁	牛乳 豚肉	絹ごし豆腐 納豆	麦ごはん ごま油	568 kcal 26.5 g 17.8 g 2.0 g
5 月	麦ご飯 牛乳 さんまの薄焼き 大根サラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さんま	ロースハム 凍り豆腐	麦ごはん 植物油 三温糖	591 kcal 22.1 g 22.3 g 2.2 g
6 火	スパゲティポリタン 牛乳 ツナと豆のサラダ 一口さつまいも豆乳プリン	ウィンナー 牛乳	ツナ ミックスピーンズ	スパゲティ オリーブ油 三温糖	591 kcal 22.2 g 22.4 g 2.4 g
7 水	鶏五目ご飯 牛乳 イカメンチ 野菜のごま和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳 イカメンチ	油揚げ わかめ	鶏五目ごはん 植物油 三温糖	561 kcal 22.6 g 15.2 g 1.9 g
8 木	食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 ローストチキン カントリーサラダ コンボージュ	牛乳 鶏肉	ロースハム	食パン はちみつ&マーガリン	612 kcal 27.8 g 23.2 g
9 金	★目の愛護デー献立★ 麦ごはん 牛乳 玉子焼き ほうれん草のおかかマヨ和え じゃがいものそぼろ煮 ブルーベリーゼリー	牛乳 玉子焼き	糸かつお 鶏肉	麦ごはん マヨネーズ じゃがいも 植物油	613 kcal 23.0 g 19.7 g 1.9 g
13 火	きのこうどん 牛乳 干草あえ 焼きいも	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 鶏糸たまご	うどん 三温糖	585 kcal 23.7 g 14.8 g 2.1 g
14 水	麦ご飯 牛乳 野菜春巻 厚揚げのみそ炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 春巻き	生揚げ わかめ	麦ごはん 植物油 三温糖	651 kcal 20.7 g 27.0 g 1.9 g
15 木	小教研のため、午前下校給食なし				
16 金	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 もやしと油揚げのごま酢和え どさんこ汁	牛乳 いわしの梅煮 味付け油揚げ	豚肉 木綿豆腐 わかめ	麦ごはん ごま 三温糖	552 kcal 25.1 g 15.8 g 2.1 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		16歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 月	麦ご飯 牛乳 かつおのみそがらめ 磯香和え 二郎玉汁	牛乳 かつお切身 絹ごし豆腐	たまご 焼きのり	麦ごはん 植物油	三温糖 ごま	ごまつな もやし	にんじん にら	556 kcal 28.0 g 15.8 g 2.1 g
20 火	肉みそラーメン 牛乳 上海パオズ ごぼうサラダ	豚ひき肉 牛乳	上海パオズ 大豆	中華めん(ワケメ) ごま ごま油	植物油 ラー油 マヨネーズ	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲン菜 しょうが	だけのこ ごぼう きゅうり とうもろこし にんにく	628 kcal 27.3 g 23.7 g 2.4 g
21 水	チキンカレー 牛乳 カミカミ海藻サラダ ぶどう	鶏肉 牛乳	海藻ミックス ロースハム	麦ごはん じゃがいも 植物油	バター ごま油 三温糖	にんじん 玉葱 サラダ用こんにゃく もやし きゅうり	ブロッコリー ぶどう にんにく しょうが	676 kcal 22.6 g 27.2 g 3.4 g
22 木	丸パン 牛乳 チーズハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ロースハム	チーズハンバー グ	丸パン 三温糖	オリーブ油 じゃがいも	キャベツ にんじん とうもろこし	玉葱 きゅうり ほうれんそう	622 kcal 24.4 g 23.1 g 3.3 g
23 金	麦ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり照り焼き サラスバサラダ 根菜のごま汁	牛乳 鶏肉	ロースハム 油揚げ	麦ごはん スパゲッティ 三温糖 マヨネーズ	ごま油 さといも ごま	にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし	キャベツ だいこん ねぎ ごまつな	618 kcal 24.5 g 22.7 g 2.0 g
26 月	繰替休業日							
27 火	焼きそば 牛乳 いかフリッター 和風サラダ	豚肉 牛乳	ロースハム いかフリッター	焼きそばめん 植物油	ごま油 三温糖	もやし キャベツ 玉葱 にんじん 青ピーマン	きゅうり だいこん にんにく しょうが	563 kcal 26.9 g 22.6 g 3.5 g
28 水	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き いんげんのごま和え 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉	油揚げ わかめ	麦ごはん ごま油 三温糖	じゃがいも ごま	ねぎ レモン果汁 いんげん ごまつな にんじん	キャベツ もやし はくさい しょうが	584 kcal 24.5 g 21.1 g 1.7 g
29 木	★ハロウィン献立★ 麦ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ウィンナーと野菜のソテー ほうれんそうのスープ ハロウィンミックスベリープリン	牛乳 かぼちゃひき肉 フライ	ウィンナー ベーコン	麦ごはん 植物油	バター ミックスベリー プリン	キャベツ にんじん しめじ	とうもろこし 玉葱 ほうれんそう	665 kcal 17.5 g 22.9 g 2.4 g
30 金	1～5年生→お弁当の日 ※6年生修学旅行 2年生校外 学習							
※10月10日は「目の愛護デー」です。目の働きを助ける食べ物は何？ ・目の健康に欠かせない「ビタミンA」が多い食べ物：ほうれん草・にんじん・たまごなど ・目の働きを良くする「ビタミンB」が多い食べ物：豚肉・さば・さんま・大豆製品など ・目の充血や疲れを防ぐ「ビタミンC」が多い食べ物：果物・いも類など ・目の疲れを取り元気にする「アントシアニン」が多い食べ物：ブルーベリー・なすなど ※材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。								
10月の児童 (8～9歳)の 栄養価平均								604 kcal 24.2 g 21.2 g 2.4 g

※10月10日は「目の愛護デー」です。目の働きを助ける食べ物は何？

- ・目の健康に欠かせない「ビタミンA」が多い食べ物：ほうれん草・にんじん・たまごなど
- ・目の働きを良くする「ビタミンB」が多い食べ物：豚肉・さば・さんま・大豆製品など
- ・目の充血や疲れを防ぐ「ビタミンC」が多い食べ物：果物・いも類など
- ・目の疲れを取り元気にする「アントシアニン」が多い食べ物：ブルーベリー・なすなど

※材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。