

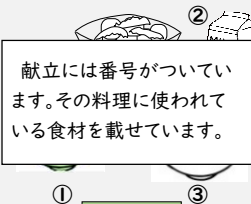
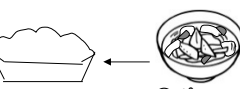
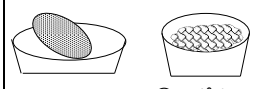
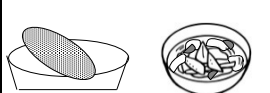


10月 献立予定表（前半）



曾於市学校給食センター

令和6年度 B献立（小学校）

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		〈献立表の見かた〉  献立には番号がついて います。その料理に使われて いる食材を載せています。		 ④鶏肉の梅風味		 ④ごまドレッシングサラダ		 ④アップルポンチ		 ④アスパラコーンソテー	
				 ①高菜めし ③つぼん汁		 ①コッペパン ③ミートボールの ケチャップ煮		 ①麦ごはん ③ボーク カレー		 ①小型 バターパン ③ナポリタン	
エネルギー(kcal)	小	エネルギー	たんぱく質	620	25.2	645	27.7	640	21.5	628	26.1
たんぱく質(g)	中			769	30.8	826	34.6	813	28.3	821	33.4
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	魚・肉・卵・豆製品		①たまご ③ちくわ あつあげ ④とりにく		③とりにく ぶたにく だいず ひよこめ		③ぶたにく		③ウインナー ぶたにく だいず ④とりにく	
	2群 無機質	牛乳・乳製品・小魚・海藻		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン	緑黄色野菜		①たかな ③にんじん こまつな		③にんじん トマト パセリ ④にんじん		③にんじん グリンピース		③にんじん ピーマン トマト ④にんじん アスパラガス	
	4群 ビタミンC	その他の野菜・果物・きのこ類		③だいこん ごぼう ふかねぎ こんにやく しいたけ ④しょうが にんにく えだまめ うめ		③にんにく たまねぎ マッシュルーム ④コーン キャベツ きゅうり		③にんにく しめじ たまねぎ りんご ④りんご もも みかん バイン		③にんにく たまねぎ ④キャベツ たまねぎ コーン	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	穀類・芋類・砂糖		①こめ ④でんぶん じゃがいも さとう		①コッペパン ③さつまいも でんぶん ④さとう		①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう		①バターパン ③スパゲッティ さとう	
	6群 脂質	油類・種実類		①ごま ごまあぶら ④あぶら ごま		③あぶら ④あぶら ごま		③あぶら		④あぶら	
調味料・その他		だしや調味料など		①醤油 みりん 塩 ③塩 醤油 みりん 酒 かつお節だし ④酒 醤油 みりん		③鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース 醤油 酒 こしょう ④醤油 酢		③カレールウ ケチャップ とんかつソース		③ワイン ケチャップ ウスターソース ゼラチン ④醤油 塩 こしょう	
ぜひご家庭で!		家庭でとってほしい食品		乳製品・海藻類・果物		魚・卵・海藻類		魚・卵・豆製品		小魚・海藻類・いも	
メモ		今日の給食のねらいや、 栄養のことなど、みなさんに 伝えたいことが書いてあります。 		つぼん汁と高菜めしは熊本県 の郷土料理です。つぼん汁は 人吉球磨地域から広まり、正月 やお祝い事の時に作られます。 高菜めしは高菜が阿蘇の特産 品であることから郷土料理とし て広まりました。		普段の食事の姿勢をふり 返ってみましょう。背中が曲がっ ていたり、ひじをついたり、足を 組んだり、ぶらぶらさせていませ んか？良い姿勢でお皿をしまし り持ち、気持ちよく食べられるよ うに心がけましょう。		今日は、りんごがメインのフルー ツポンチです。りんごの旬は、10 月～2月です。バラ科の植物で、 桃や梨も同じです。ペクチンが たくさん含まれているので、おな かの調子をよくしてくれます。		アスパラガスには、アスパラギ ン酸という栄養素が含まれ、疲 労回復に役立ちます。アスパラ ガスは緑色のものと白色のもの があります。日光で、日に当って 育つと緑色に、当たらないと白色 に育ちます。	
				7  ④豚肉の黒酢だれ		8  ④鮭青菜ふりかけ		9  ④ゆずポンザラダ		10  ④回鍋肉	
こんだて名 (はいぜん図)		①麦ごはん ③うずくず汁 		①雑穀ごはん ③筑前煮 		①コッペパン ③鶏ときのこの シチュー 		①麦ごはん ③中華コーン 卵スープ 		①黒糖パン ③野菜スープ 	
				612 26.1 756 32.1		604 27.3 769 34.1		619 29.2 764 36.0		624 28.0 788 34.7	
エネルギー(kcal)	小	630	28.8	612 26.1		604 27.3		619 29.2		624 28.0	
たんぱく質(g)	中	859	39.8	756 32.1		769 34.1		764 36.0		788 34.7	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あぶらあげ とうふ ④ぶたにく		①だいず ③とりにく あつあげ ちくわ ④さけ		③とりにく だいず		③ロースハム たまご ④ぶたにく あつあげ あかみそ		③ウインナー ④とりにく すなぎも	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすばし		②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ぎゅうにゅう ④わかめ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん こまつな ④にんじん ピーマン		③にんじん さやいんげん ④こまつな		③にんじん こまつな ④にんじん		③にんじん こまつな ④ピーマン あかピーマン		③にんじん かぼちゃ ほうれんそう	
	4群 ビタミンC	③だいこん たけのこ しょうが ④しょうが たまねぎ ごぼう きくらげ		③たけのこ こんにやく だいこん ごぼう しいたけ ④コーン えだまめ		③たまねぎ しめじ マッシュルーム ④だいこん きゅうり		③たまねぎ コーン ④にんにく しょうが キャベツ ふかねぎ		③たまねぎ キャベツ しめじ ④しょうが にんにく ⑤ブルーベリー	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③でんぶん ④でんぶん くらざとう		①こめ おぎ くらまい げんまい もちきび ③じゃがいも さとう		①コッペパン ③さつまいも こめこ		①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん		①こくとうパン ④でんぶん さとう ⑤さとう	
	6群 脂質	④あぶら		③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら		③あぶら なまクリーム ④ごま		③ごまあぶら ④ごまあぶら		③あぶら ④あぶら アーモンド	
調味料・その他		③酒 醤油 塩 かつお節だし ④酒 塩 こしょう 醤油 黒酢		③醤油 みりん 酒 かつお節だし ④酒 塩		③こしょう 塩 鶏がらスープ ④ゆずポン酢		③酒 こしょう 醤油 鶏がらスープ ④酒 醤油 テンメンジャン トウバンジャン		③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④醤油 酒 ケチャップ	
ぜひご家庭で!		魚・いも・種実		卵・乳製品・果物		魚・豆製品・果物		小魚・乳製品・果物		魚・海藻類・いも	
メモ		今日の豚肉の黒酢だれに使っ ている黒酢は、鹿児島県霧島市 福山町で作られた黒酢です。江 戸時代から使われている壺を 使って作られています。ぜひ味 わって食べてください。		筑前煮は、ごぼう、人参など根 菜たっぷりの野菜と鶏肉を炒め て作る煮物です。福岡県の筑前 地方で作られた煮物なので筑 前煮ですが、そこでは「がめ煮」 とも呼ばれています。		わかめは、はるか昔から日本 で食べられていた海藻です。ミ ネラルがたくさんある海の中 で育つため、わかめ自体にもミネ ラルがたっぷり含まれています。 今日はゆずポンザラダに使いま した。		とうがらしの仲間、甘味があ り、楕円形のがピーマンで す。緑色のピーマンは未熟なう ちに収穫した物で、完熟させた ものが赤ピーマンです。今日の 回鍋肉に2種類使っています。		今日は目の愛護献立です。大切な 目を守るために、今日は目に良い栄 養素をたくさん含んだ食材を使っ ています。緑黄色野菜に含まれる「ビタ ミンA」、ブルーベリーに含まれる「ア ントシアニン」は目を元気にしてくれ ます。	

10月の平均食塩相当量：小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.8g

※都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

