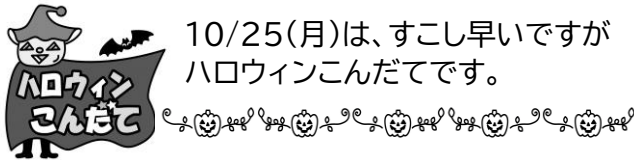


令和3年度 10月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	金	ハヤシライス、ぎゅうにゅう グリーンサラダ みかんゼリー(幼・小のみ)	661	727	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、ハヤシルウ オリーブオイル みかんゼリー	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム しめじ、グリーンピース、ブロッコリー キャベツ、きゅうり
4	月	ごはん、ぎゅうにゅう おでん あまずあえ	577	682	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、ちくわ、わかめ	ごはん	にんじん、だいこん、こんにゃく はくさい、きゅうり、もやし
5	火	パン、ぎゅうにゅう とりにくのチリトマトに コールスローサラダ	671	782	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ	パン、じゃがいも こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン
6	水	ごはん、ぎゅうにゅう あげしゅうまい、はるさめサラダ ユイミータン	665	797	ぎゅうにゅう、しゅうまい ぶたミンチ、とうふ	ごはん、こめあぶら ドレッシング、かたく りこ、はるさめ	にんじん、キャベツ、ほうれんそう たまねぎ、ねぎ、コーン
7	木	パン、ぎゅうにゅう きのこのミートスパゲティ フルーツかんてん	687	803	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ	パン、こめあぶら スパゲティ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム しめじ、エリンギ、もも、みかん パイナップル、かんてん
8	金	ぶたにくとやさいのしょうがどん ぶり、ぎゅうにゅう さつまじる	626	746	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ	ごはん、こめあぶら さつまいも	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン しょうが、こんにゃく、ねぎ
11	月	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ だいこんのさっぱりうめサラダ	645	771	ぎゅうにゅう、ぶたにく ささみ	ごはん、じゃがいも カレーウ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ふくじんづけ、だいこん、きゅうり ねりうめ
12	火	パン、ぎゅうにゅう チキンカツ、ボイルキャベツ きりぼしだいこんのスープ	694	812	ぎゅうにゅう、チキンカツ ぶたミンチ	パン、こめあぶら とんかつソース	キャベツ、にんじん、たまねぎ きりぼしだいこん、えのき
13	水	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう きんぴらごぼう おかかあえ	589	698	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、かつおぶし	ごはん	ゆかり、にんじん、ごぼう、れんこん いとこんにゃく、いんげん、こまつな キャベツ
14	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツポンチ	702	822	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、やきそばめん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし ピーマン、もも、みかん、パイナップル ナタデココ
15	金	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーはるさめ ナムル	657	786	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ あつあげ、あかみそ	ごはん、かたくりこ はるさめ、ごまあぶ ら	にんじん、たまねぎ、ちんげんさい しょうが、にんにく、ほうれんそう もやし
18	月	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふとじゃがいものあん がらめ、さんしょくあえ うめぼし	640	764	ぎゅうにゅう、とりミンチ こうやどうふ、みそ	ごはん、こめあぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん、たまねぎ、いとこんにゃく いんげん、ほうれんそう、キャベツ うめぼし
19	火	パン、ぎゅうにゅう さつまいもポトフ オーロラサラダ	665	774	ぎゅうにゅう、とりにく ささみ	パン、さつまいも たまごをつかってい ないマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ブロッコリー、コーン、キャベツ
20	水	ごはん、ぎゅうにゅう けんさんマヒマヒのフライ ゆかりあえ、わかめのみそしる	668	801	ぎゅうにゅう、とうふ マヒマヒのフライ、みそ わかめ	ごはん、こめあぶら とんかつソース	もやし、キャベツ、ゆかり、にんじん だいこん、ねぎ
21	木	パン、ぎゅうにゅう マルミタコ かみかみサラダ	653	759	ぎゅうにゅう、かつお	パン、たまごをつ かっていないマヨ ネーズ、じゃがいも オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ ごぼう、れんこん、コーン、おろしにんにく
22	金	ごはん、ぎゅうにゅう カムジャタン チョレギふうサラダ	639	763	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、わかめ	ごはん、じゃがいも ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、にら、しめじ キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく
25	月	ごはん、ぎゅうにゅう デミグラスハンバーグ かぼちゃサラダ、ベーコンスープ	701	844	ぎゅうにゅう、ハンバーグ ベーコン	ごはん ドレッシング	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、たまねぎ キャベツ、ほうれんそう
26	火	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのとうにゅうに イタリアンサラダ	631	730	ぎゅうにゅう、にくだんご とうにゅう、みそ、ツナ	パン、じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、はくさい ブロッコリー、キャベツ、きゅうり
27	水	セルフキムチチャーハン ぎゅうにゅう わかめとはるさめのスープ	591	701	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、わかめ	ごはん、こめあぶら はるさめ	にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ こまつな、ながねぎ、キャベツ、えのき
28	木	パン、ぎゅうにゅう ウインナーとマカロニのスープ ビーンズサラダ	668	778	ぎゅうにゅう、ウインナー ミックスビーンズ	パン、マカロニ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー キャベツ
29	金	ごはん、ぎゅうにゅう すきやきふう かわりおひたし	597	708	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ひじき	ごはん	にんじん、たまねぎ、はくさい いとこんにゃく、しめじ、キャベツ ほうれんそう

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。
10/1(金)のみかんゼリーは9/14(火)のフルーツカクテルの代替のため、幼稚園と小学校のみつけさせていただきます。



10/25(月)は、すこし早いですが
ハロウィンこんだてです。

まいにち せいかつ げんき べんきょう うんどう はやね はやお あさ ところ
毎日の生活リズムはくずれていませんか？元気に勉強や運動をするには、「早寝・早起き・朝ごはん」の3つに心がけましょう。

はや お 早起き

あさ ひかり かん かくせい
朝の光を感じると覚醒を
うなが のうないぶつしつ
促す脳内物質のセロトニン
が分泌され、日中に活動し
やすくなります。

はや ね 早寝

すいみん つか と
睡眠は、疲れを取ったり、
からだ せいちょう
体を成長させたりします。
よる はや ね じゅうぶん すいみん
夜は早く寝て十分な睡眠を
とりましょう。

あさ 朝ごはん

ゆうしょく
夕食でとったエネルギー
は朝には残っていません。
ご ぜんちゅう げん き かつどう
午前中、元気に活動するた
めに、朝食をとりましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは
じ かん げん しゅ 時間厳守！

おやすみ〜
すいみん ぶ そく
睡眠不足にならないように
き じ かん まも 決めた時間を守りましょう。