

令和4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
3	月	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのオランダに あますあえ	667	799	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ こうやどうふ、ツナ わかめ	ごはん じゃがいも こめあぶら かたくりこ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ
4	火	パン、ぎゅうにゅう さつまいものクリームに コーンサラダ	679	793	ぎゅうにゅう、とりにく ささみ	パン、さつまいも シチュールウ オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、エリンギ キャベツ、コーン、こまつな
5	水	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのみぞれに ゆずあえ、なめこじる	664	795	ぎゅうにゅう、とうふ さんまのみぞれに みそ	ごはん	にんじん、キャベツ、ほうれんそう だいこん、たまねぎ、なめこ、ねぎ
6	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツかんでん	745	878	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし ピーマン、みかん、もも、パイナップル かんでん
7	金	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	613	729	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ	ごはん、はるさめ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ちんげんさい はくさいキムチ、ねぶかねぎ はくさい、ねぎ
10	月	ス ポ ー ツ の 日					
11	火	パン、ぎゅうにゅう たちうおの フライ そえやさい、とうにゅう スープ	737	868	ぎゅうにゅう、とうふ たちうおのフライ とうにゅう、みそ	パン、こめあぶら ドレッシング ビーフン	にんじん、キャベツ、たまねぎ こまつな、コーン
12	水	くまのぎゅうのぎゅうどん ぎゅうにゅう、うめあえ	648	775	ぎゅうにゅう くまのぎゅう いとかまぼこ	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ いとこんにゃく、ねぎ キャベツ、もやし、ねりうめ
13	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	662	770	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、キャベツ はくさい、グリーンピース
14	金	ピリからきんぴらそばろどん ぎゅうにゅう わかめのみそしる	654	782	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ひらてん、とうふ わかめ、みそ	ごはん、はるさめ こめあぶら	にんじん、ごぼう、だいこん、 いんげん、ねぎ
17	月	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげのみそに かわりおひたし、うめぼし	624	743	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、キャベツ こんにゃく、ほうれんそう、うめぼし
18	火	パン、ぎゅうにゅう きのこのわふうスープスパ ちくわのマヨおかあえ	655	761	ぎゅうにゅう、とりにく ちくわ、かつおがし	パン、スパゲティ たまごをつかって いないマヨネーズ	キャベツ、たまねぎ、しめじ エリンギ、えのき、こまつな、にんじん
19	水	ごはん、ぎゅうにゅう はるまき、さんしょくあえ もずくいりサンラータン	692	832	ぎゅうにゅう、はるまき とうふ	ごはん こめあぶら かたくりこ	にんじん、キャベツ、ほうれんそう もずく、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ
20	木	パン、ぎゅうにゅう とりにくのチリトマトに イタリアンサラダ	666	776	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、ツナ	パン、かたくりこ ドレッシング じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー
21	金	ポパイカレー、ぎゅうにゅう ふくじんづけ かいそうサラダ	668	801	ぎゅうにゅう、とりにく かいそうミックス	ごはん、こめあぶら、 じゃがいも オリーブオイル カレールウ	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ ほうれんそう、もやし
24	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう レモンドレッシングのサラダ	655	784	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん オリーブオイル ハヤシルウ	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、キャベツ、コーン
25	火	パン、ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ フルーツあえ	744	877	ぎゅうにゅう、ウインナー	パン、スパゲティ	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、もも、みかん、パイナップル
26	水	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう しょうがみそおでん こんぶあえ	631	753	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ひらてん ちくわ、しおこんぶ、みそ	ごはん	ゆかり、にんじん、だいこん こんにゃく、キャベツ、きゅうり
27	木	パン、ぎゅうにゅう カレーポトフ だいこんのツナマヨサラダ	693	811	ぎゅうにゅう、ウインナー ツナ	パン、たまごをつ かっていないマヨ ネーズ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、だいこん
28	金	ごはん、ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう ちゅうかサラダ	649	776	ぎゅうにゅう、にくだんご	ごはん、はるさめ かたくりこ ドレッシング こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、もやし ほししいたけ、キャベツ、こまつな
31	月	ごはん、ぎゅうにゅう かぼちゃサンドフライ コールスローサラダ コンソメスープ	735	888	ぎゅうにゅう、ベーコン かぼちゃサンドフライ	ごはん こめあぶら	にんじん、キャベツ、コーン たまねぎ、もやし

※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月 給食だより



毎日、タブレットやテレビ、ゲームなどをしていて目が疲れていませんか？食事中に使わない、1日に使う時間を決めるなど、お家でルールを作って使いすぎないようにしましょう。また暗い所で目を使うと疲れてしまいます。勉強などをするときには明るい所でしましょう。ブルーベリーやなすび、紫キャベツなどに含まれているアントシアニンは目の疲れに効果的です。

10月10日は
目の
愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を自分で見て楽しむためにも、目を大切に、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。