



10月 こんだてよていひょう



三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる *たんぱく質 *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる *ビタミン	
3日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		617 23.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とりのこうみやき			とりにく		ふるね・にんにく・パセリ	
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム		えだまめ・にんじん・きゅうり	
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
4日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		565 21.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	しおこうじにくじゃが	いとこんにやく・じゃがいも・あまざけ		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ		たまねぎ・こまつな・えのきだけ	
	のりのつくだに	さとう			のり		
5日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		523 20.1
	こめこいりロールパン	こむぎこ・こめこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	あきあじシチュー	こむぎこ・さつまいも	バター	とりにく	ぎゅうにゅう・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ	
	くだもの					りんご	
6日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 29.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき			さば	こなチーズ		
	おひたし				かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
	くだくさんじる	こんにやく・さつまいも		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
7日 (金) 十三夜こんだて	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		601 23.7
	くりごはん	こめ・むぎ	くり・ごま				
	うさぎがたハンバーグ	さとう	とんし	とりにく・ぶたにく		たまねぎ	
	ひじきのサラダ		マヨネーズ・ごま	だいず・ハム	ひじき	えだまめ・にんじん	
	かきたまじる	でんぷん		とうふ・たまご		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
11日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 20.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	あじのフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん	あぶら	あじ			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
みそしる	さつまいも		とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ		
12日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		684 18.5
	ハヤシライス(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ハヤシライス(ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら			にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
	ピーチゼリー					ももかん	
13日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		524 24.0
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	やしししゃも			ししゃも			
	ごもくまめ	こんにやく・さとう		だいず・とりにく・ちくわ	こんぶ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	すましじる			いとかまぼこ・とうふ		にんじん・はねぎ	
14日 (金) ふるさと 感謝の日	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		664 23.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とりにくとさつまいものあげに	でんぷん・さつまいも・さとう	あぶら	とりにく・だいず		ふるね・ほししいだけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・えのきだけ・こまつな	
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり		
17日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		627 27.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう	カシューナッツ ごまあぶら・あぶら	さわら・だいず		にんにく・ふるね	
	さんしょくあえ	さとう				キャベツ・にんじん・きゅうり	
	とうふとちんげんさいのスープ	でんぷん		ベーコン・とうふ		チンゲンサイ・たまねぎ	
18日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		587 24.6
	おやかどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	おやかどん(く)	さとう		とりにく・たまご		ほししいだけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			とうふ・みそ		なめこ・こまつな	
	くだもの					みかん	

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき				I単位 - (kcal) たんぱくしつ (g)	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるのもとになる			<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>		*ビタミン
19日 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース ビーンズサラダ ブルーベリーゼリー				ぎゅうにゅう	616 24.0	
20日 (木)	ぎゅうにゅう すきやきごはん あつやきたまご ブロッコリーのおかかあえ わかめスープ	こむぎこ こむぎこ さとう さとう	バター・あぶら あぶら あぶら ごま	ぶたにく・ぎゅうにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう かとおぶし わかめ	526 24.3	
21日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのかばやき ツナのあえもの みそしる	こめ・むぎ こめ・むぎ でんぶん・さとう さとう じゃがいも	ごま ごま	まいわし まぐろのみず あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ わかめ	616 25.5	
24日 (月)	ぎゅうにゅう ごもくたきこみごはん かんしょみしまコロッケ やさいソテー みそしる	こめ・むぎ こめ・むぎ さつまいも・さとう・こむぎこ・パンこ あぶら あぶら		とりにく・あぶらあげ とうにゅう とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん・キャベツ・コーン だいこん・こまつな	590 19.3	
25日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボードウフ ちゅうかサラダ みかんタルト	こめ・むぎ こめ・むぎ さとう・でんぶん さとう こむぎこ・さとう・こめこ	あぶら あぶら マーガリン・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・みそ・とうふ ハム たまご	ぎゅうにゅう ふるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ キャベツ・きゅうり・コーン にゅうせいひん・ぎゅうにゅう みかんかじゅう	711 26.8	
26日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん がんものにつけ ごまあえ にくだんごのスープ	こめ・むぎ こめ・むぎ さとう さとう でんぶん・パンこ・さとう	あぶら あぶら ごま	だいず とうふ・とりにく・だいず	ひじき にんじん・ごぼう こまつな・はくさい にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ	554 20.1	
27日 (木)	ぎゅうにゅう コーンバターライス ラザニア ポテトスープ	こめ・むぎ こめ・むぎ さとう・ワンタンのかわ じゃがいも	バター あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう コーン にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・トマト たまねぎ・にんじん・パセリ	566 23.2	
28日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくわのいそべあげ にびたし みそしる	こめ・むぎ こめ・むぎ こむぎこ	あぶら	ちくわ・たまご あぶらあげ・みそ・とうふ	ぎゅうにゅう あおのり ほうれんそう・はくさい・コーン えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	560 22.2	
31日 (月)	ぎゅうにゅう カレーピラフ マセドニアンサラダ やさいスープ パンブキンパバロア	こめ・むぎ こめ・むぎ じゃがいも さとう	バター マヨネーズ あぶら	とりにく チーズ ベーコン とうにゅう・だいず	ぎゅうにゅう にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・にんじん にんじん・コーン・はくさい・パセリ かぼちゃペースト	560 18.0	

「十三夜」ってなんだろ

「十三夜（じゅうさんや）」とは、昔のこよみの9月13日～14日の夜のこと、お月見をする日です。十五夜が中国から伝わった風習であるのに対し、十三夜は平安時代に日本で始まりました。十三夜に見る月は満月より少し欠けた月ですが、十五夜（中秋の名月）の次に美しいとされています。

また、栗や豆がしゅうかくできる時期であり、旬の物をお供えて月見をしたことから、別名「豆名月（まめめいげつ）」「栗名月（くりめいげつ）」とも呼ばれます。みなさんは知っていましたか？

今年の十三夜は、10月8日（土）です。秋の美りに感謝しながら食べましょう。

今月の給食は20回の予定です。献立は変更となる場合があります。

お知らせ

- ・10月13日：4年生は社会科見学のため、給食はありません。
- ・10月19～20日：6年生は修学旅行のため、給食はありません。
- ・10月26日：5年生は社会科見学のため、給食はありません。

