



# 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					1食分 - (kcal) たんぱく質 (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もとになる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン	
2日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		589 27.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	なまあげのごもくに	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・なまあげ・みそ		たまねぎ・ふるね・ほししいたけ・にんじん・コーン・チンゲンサイ	
	みそしる			みそ	わかめ	キャベツ・えのきたけ・はねぎ	
	りんごヨーグルト	さとう・かんてん			ヨーグルト	りんご	
3日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		541 29.5
	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ	バター	さけ		にんじん・たまねぎ・しめじ	
	ラザニア	さとう・ワンタンのかわ	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・トマト	
	やさいスープ			ベーコン		にんじん・コーン・キャベツ・パセリ	
4日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		535 23.8
	おやこどん (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	おやこどん (<)	さとう		とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	なめこ・こまつな	
	くだもの					みかん	
5日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		596 22.1
	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・ほししいたけ・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・はねぎ	
6日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		648 25.1
	カレーごはん	こめ・むぎ					
	ドライカレー		あぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいず	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	しらたまいフルーツポンチ	さとう・しらたまだんご				パインかん・みかんかん・ももかん	
10日 (火)	🎵 10月10日は「目の愛護(あいご)デー」 目を大切にしよう! 🎵						568 25.4
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどん (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	こまつなぶたどん (<)	いとこんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく		にんにく・にんじん・ふるね・たまねぎ・たけのこ・こまつな	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ	
ブルーベリーゼリー	さとう・かんてん				ブルーベリーかじゅう・ブルーベリーピューレ		
11日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		581 25.7
	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		
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・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	
アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド		かたくちいわし			
12日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		581 29.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さけ			
	ごもくまめ	こんにやく・さとう		だいず・とりにく・ちくわ	いとこんぶ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
13日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		512 18.8
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	
	はるまき	はるさめ・こむぎこ・さとう	とんし・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・だいず		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・ほししいたけ・にんにく	
	ちゅうかいため		ごまあぶら			たけのこ・チンゲンサイ	
きのこスープ			ベーコン		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・しめじ・はねぎ		
16日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		520 16.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ポロニアカツ	じゃがいも・でんぷん・こめこ		とりにく・だいず			
	やさいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	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	
17日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		516 25.2
	すき焼きごはん	こめ・むぎ・さとう		ぎゅうにく		たまねぎ	
	シラスとおおさのあつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・しらす	かつおぶし・おおさ		
	ブロッコリーのおかかあえ				かつおぶし	ブロッコリー	
すましじる			いとこまぼこ・とうふ		えのきたけ・はねぎ		

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 18日から31日は、裏面をみてください 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく質 (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もとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しじつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱくしじつ</small>	*無機質 <small>むきしじつ</small>	*ビタミン	
18日 (水) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	612 25.2
	ソフトめん	こむぎこ					
	カレーソース	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ・パセリ	
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら		チーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
	みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう	
19日 (木) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	516 25.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	はっぼうさい	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか		ほししいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・はくさい・さやいんげん	
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
20日 (金) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	541 21.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	あじのフライ	パンこ・こむぎこ		あじ			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
とんじる	こんにゃく・じゃがいも		ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ		
23日 (月) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	519 24.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さば		にんにく・ふるね・にら	
	にびたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく		だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
24日 (火) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	512 21.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とうふのチリソース	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・とうふ・えび		にんにく・ふるね・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	ちゅうかサラダ 	さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの					りんご	
25日 (水) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	544 24.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	いわしのかばやき	でんぷん・さとう	ごま・あぶら	いわし			
	ツナのあえもの	さとう		まぐろみずに		きゅうり・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
26日 (木) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	516 19.2
	むぎごはん	こめ・むぎむぎ					
	にくじゃが	さとう・いとこんにゃく・じゃがいも		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・みそ		だいこん・こまつな	
	くだもの					みかん	
27日 (金) 十三夜 こんだて 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	514 19.2
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも	ごま				
	やきつくね	でんぷん・さとう	とんし	とりにく	かつおぶし	キャベツ・しょうが 	
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
30日 (月) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	627 26.0
	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・あぶら・ごまあぶら	さわら・だいず		にんにく・ふるね・トマト	
	さんしょくあえ	さとう				キャベツ・にんじん・きゅうり	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		ベーコン・とうふ		チンゲンサイ	
31日 (火) ハロウィン 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	582 23.9
	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・さとう	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	
パンブキンハロア	さとう		だいず		かぼちゃ 		

今月の給食回数は21回です。献立は変更することがあります。

### 「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。

今年の十三夜は、10月27日（金）です。秋の美りに感謝しながら食べましょう。

### \*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18日・19日：6年生は修学旅行のため、給食はありません。

