



10月 こんだてよていひょう



三島市立坂小学校

*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 *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくる *たんぱく質 *無機質		おもにからだのちようしをととのえる *ビタミン・無機質	
1日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		575 22.8
	ドライカレー(カレーごはん) (ルウ)	こめ・むぎ				たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら		ぎゅうにく・とりにく・だいず	ごなチーズ にんじん・きゅうり	
2日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		648 24.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりのからあげ	でんぶん・こむぎこ	あぶら・ごまあぶら	とりにく		しょうが・にんにく	
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
ぐだくさんじる	こんにやく・さといも			とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	
3日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		548 19.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	さとう・じゃがいも・こんにやく			ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる				さつまあげ・みそ	わかめ えのき・だいこん・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう・でんぶん				のり	
4日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		607 22.8
	えびいもコロッケバーガー(まるパン) (えびいもコロッケ) (やさしいソテー)	こむぎこ・さとう	ショートニング あぶら		スキムミルク とりにく・だいず	たまねぎ にんじん・キャベツ	
	コーンスープ	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・ごなチーズ	たまねぎ・コーン・パセリ	
7日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 24.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃものたつたあげ	でんぶん・こむぎこ・さとう	あぶら	ししゃも・だいず			
	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	
キャベとんじる	さといも	ごまあぶら	ぶたにく・みそ		キャベツ・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・はねぎ		
8日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		565 24.3
	ビビンバ(むぎいりごはん) (にく) (いりたまご) (ナムル)	こめ・むぎ こんにやく・さとう さとう	ごまあぶら・ごま あぶら ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ たまご		にんにく こまつな・キャベツ にんじん・たまねぎ・にら	
	わかめスープ		ごま		わかめ		
9日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		529 26.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき			さば	ごなチーズ		
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
みそしる				みそ	だいこん・えのき・はねぎ		
10日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		573 22.7
	ツナピラフ	こめ・むぎ	オリーブオイル	まぐろあぶらづけ		にんじん・たまねぎ	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウインナー	ごなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
はくさいのクリームスープ	こむぎこ	バター・あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう・ごなチーズ	はくさい・にんじん・ほうれんそう		
11日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		621 24.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	トンドウフ	でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
くだもの					みかん		

意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

- ✖ひじをつく
- ✖足を組む
- ✖食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

左利き / 右利き

- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物はさむ。

やりがちなマナー違反

- ✖さしばし
- ✖よせばし
- ✖わたしばし
- ✖まよいばし
- ✖なみだばし

15日から31日は、裏面をみてください。

おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

- ✖おわんを傾けて飲む
- ✖おわんを顔に近づけて飲む

食事中に気をつけたいこと

- ✖食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。
- ✖周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。
- ✖かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。
- ✖食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。



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> 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		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんぱく質</small>	*脂質 <small>たんぱく質</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	*無機質 <small>たんぱく質</small>	*ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>	
15日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		508 23.2
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・こんにやく		とりにく		にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご			
	きんぴら	さとう	ごま・あぶら	さつまあげ		ごぼう	
	すましじる			とうふ・かまぼこ		にんじん・はねぎ	
16日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		616 26.0
	わかめごはん	こめ・むぎ		わかめ			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ・たまご	あおのり		
	にびたし					ほうれんそう・はくさい・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
17日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		591 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・だいず	こなチーズ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・パセリ	
	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	
ふるさと給食の日 18日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		626 21.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりにくとみしまかんしょのあげに	でんぶん・さとう・みしまかんしょ	あぶら	とりにく		しょうが・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう				きゅうり	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		キャベツ・はねぎ	
21日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		559 21.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さんまのみぞれに	さとう・でんぶん		さんま		だいこん	
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	こんさいとさつまあげのみそしる	さつまいも		さつまあげ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
22日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		566 21.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	でんぶん・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ		しょうが・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	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら			きゅうり・にんじん・キャベツ	
2年生給食なし 23日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		686 25.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	サーモンフライ	パンこ	あぶら	さけ			
	ごまソース	さとう	ごま				
	ほうれんそうソテー		あぶら			ほうれんそう・キャベツ・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	
24日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		510 20.4
	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら・ごま			しょうが・たかなづけ・ねぶかねぎ	
	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	
	たまごスープ	でんぶん		たまご・とうふ		にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	くだもの					りんご	
25日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		594 24.6
	げんきどん(むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ					
	わかめスープ	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう	
	おこのみまめ	でんぶん・さとう	あぶら	いとかまぼこ	わかめ	にんじん・たまねぎ・いら	
28日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		629 27.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さわら			
	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	ぐだくさんじる	さといも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	
29日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		530 19.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	オムレツ	さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん	
	ケチャップソース	さとう					
	こふきいも	じゃがいも					
やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ		
30日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		621 26.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらとだいずのカシューナッツあえ	さとう	あぶら・カシューナッツ	さわら・だいず			
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			みそ		だいこん・えのき・はねぎ	
1年生・6年生 給食なし 31日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		642 22.6
	コーンピラフ	こめ・むぎ	オリーブオイル			たまねぎ・にんじん・コーン	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり	
	パンプキンシチュー	こむぎこ・じゃがいも	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	

☆お知らせ☆

- ・18日(金) ふるさと給食の日です。
三島でとれたさつまいも(三島甘藷)を使用します。
- ・23日(水) 2年生は校外学習のため、給食がありません。
- ・31日(木) 1年生は校外学習のため、給食がありません。
6年生は修学旅行のため、給食がありません。
ハロウィンにちなんで「パンプキンシチュー」がです。

*今月の給食は22回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。
*献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

