

*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					I値* (kcal) たんぱく しつ(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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
3日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		662 23.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ	あぶら・ごまあぶら	とりにく		しょうが・にんにく	
	やさいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	くたくさんじる	こんにゃく・さつまいも		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・こまつな	
4日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		626 24.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに		あぶら	とうふ・だいず・ぶたにく		にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	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	
5日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		669 26.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぶたにく・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん	
	ケチャップソース	さとう				トマトピューレ	
	こまつなのソテー		あぶら	ハム		こまつな・コーン	
	クリームスープ	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・にんじん・ブロッコリー	
おつきみこんだて (十三夜)	十三夜は旧暦の9月13日～14日の夜をいいます。旬のものをお供えしてお月見をします。粟や豆が収穫できる時期なので、「豆名月(まめめいげつ)」「粟名月(くりめいげつ)」とも呼ばれます。今年の十三夜は8日(土)です。						
6日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		673 29.4
	くりごはん	こめ・むぎ	くり・ごま				
	さわらのてりやき			さわら			
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			みそ		えのき・だいこん・こまつな	
	おとうふしらたま(みたらしあん)	しらたまこ・さとう・でんぷん		とうふ			
11日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		567 23.1
	おやこどん(むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ					
	わかめスープ	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	
	くだもの		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
12日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		592 23.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	きびなごフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら・ごま	きびなご			
	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	
	とんじる	さといも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	のりのふりかけ	さとう	ごま		のり		
13日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		517 17.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎょうざ	こむぎこ・さとう	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ちゅうかいだめ		ごまあぶら			たけのこ・チンゲンサイ	
はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		たまねぎ・にんじん・はねぎ		
14日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		623 24.1
	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	
	スイートポテトサラダ	さつまいも	マヨネーズ	ハム		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	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	
くだもの					りんご		

17日から31日は、裏面をみてください。

☆お知らせ☆

- ・6日 お月見こんだて(十三夜)です。(今年の十三夜は8日です。)おたのしみに☆
- ・20日 ふるさと給食の日です。地場産物を多く取り入れています。
- ・26日 5年生は校外学習のため、給食はありません。
- ・31日 ハロウィンこんだてです。おたのしみに☆

10月
10日は 目の愛護デーです

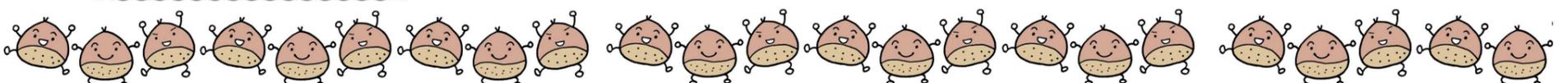
緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

◆◆◆ 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰められた米でしょう?

①収穫された月の翌月まで
②収穫された年の12月31日まで
③収穫された次の年の秋頃まで

収穫されたばかりの米を新米といますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰められた米です。

25日13日12月の12月31日まで



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I補給 - (kcal) たんぱく しつ(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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
	*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質		
17日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さんまのかばやき おひたし みそしる	こめ・むぎ でんぶん・さとう	あぶら・ごま	さんま	ぎゅうにゅう	こまつな・キャベツ・コーン だいこん・はねぎ	612 21.0
18日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハンバーグ マッシュルームソース コーンポテト やさいスープ	こめ・むぎ さとう じゃがいも	あぶら バター	とりにく・ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが マッシュルーム コーン たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	629 24.3
19日 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん カレーソース ビーンズサラダ りんごヨーグルト	こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ ヨーグルト・かんてん	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん りんご・りんごかじゅう	689 29.0
ふるさと給食の日 20日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくとかんしょのあげに きゅうりのカリカリづけ みそしる	こめ・むぎ かんしょ(さつまいも)・でんぶん・さとう さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	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 たまねぎ・キャベツ・はねぎ	588 17.4
21日 (金)	ぎゅうにゅう すきやきごはん しらすとあおさいりたまごやき こまつなのびたし みそしる	こめ・むぎ・さとう さとう・でんぶん さとう	あぶら あぶら	ぎゅうにく たまご・しらす とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ こまつな・にんじん・しめじ だいこん・はねぎ	609 24.7
24日 (月)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン パンサンスー ワンタンスープ くだもの	こめ・むぎ はるさめ・さとう わんたんのかわ	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	はくさい・たまねぎ・にんじん・しょうが・グリーンピース きゅうり・にんじん・キャベツ にんじん・はくさい・はねぎ りんご	558 20.8
25日 (火)	ぎゅうにゅう げんきどん(むぎいりごはん) (ぐ) たまごスープ おこのみまめ	こめ・むぎ さとう でんぶん でんぶん・さとう	あぶら	ぶたにく たまご・とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう にんじん・たまねぎ しろいんげんまめ	660 28.3
5年生なし 26日 (水)	ぎゅうにゅう なめし ちくわのみみじあげ おひたし みそしる	こめ・むぎ こむぎこ	あぶら	かつおぶし ちくわ・たまご かつおぶし とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きょうな・ひろしまな・だいこんのは にんじん はくさい・ほうれんそう たまねぎ・はねぎ	600 25.1
27日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのこうみやき こまつなのびたし くだくさんじる	こめ・むぎ さとう さとう さといも・こんにゃく	ごまあぶら・ごま	さば とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが・にら こまつな・にんじん・しめじ ごぼう・だいこん・はねぎ	597 28.2
28日 (金)	ぎゅうにゅう ドライカレー(カレーごはん) (ルウ) ツナサラダ くだもの	こめ・むぎ さとう	あぶら あぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン みかん	638 29.6
ハロウィン こんだて 31日 (月)	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン パンプキングラタン ドラキュラスープ ハロウィンデザート	こむぎこ・さとう じゃがいも・こむぎこ さとう	あぶら バター	ミニウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ・スキムミルク・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・コーン たまねぎ・にんじん・キャベツ・トマト・パセリ クランベリーかじゅう・いちごかじゅう・ブルーベリーかじゅう	524 19.5

* 今月の給食は19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。

秋を楽しみましょう♪

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。
そして、おいしい旬の食べものがたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎにきをつけて、3食のごはんや、間食で、秋の味覚を楽しみましょう。

