



がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表

足柄小学校

暑さが落ち着き、だんだん涼しくなってきましたね。秋は「実りの秋」「食欲の秋」といわれるように、さつまいもやさといも、きのこなどおいしい食べ物がたくさん食べられる時期です。秋のおいしいものを味わいながら、かぜに負けない強い体を作りましょう！



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちよう し との 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	えいようしから ひとこと
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
1	木	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキンふう はるさめスープ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	なす にんにく にんじん えのきたけ チンゲンサイ	674	なすがにがてなひと 「これならおいしい!」と にんきのメニューです。
						22.8	
						23.1	
						2.0	
2	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) トマトとバジルのソース キャベツとしめじのソテー	ソフトめん オリーブオイル さとう マーガリン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト バジル キャベツ しめじ こまつな	614	バジルのよいかおりが わかるかな?
						22.5	
						20.3	
						2.2	
5	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ツナのいろどりどん いとこんぶのもの	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく こんぶ さつまあげ	しょうが にんじん コーン えだまめ ごぼう つきこんにゃく	626	あまからいツナで ごはんがもりもりたべられる!
						25.7	
						18.5	
						1.7	
6	火	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン メルルーサのあおのりチーズフライ ラビオリのトマトに	ソフトフランス こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ あおのり とりにく ラビオリ	にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん	612	あおのりチーズフライの レシピをしりたいひとは きゅうしょくしつまえに とりにきてくださいね。
						28.2	
						20.7	
						2.4	
7	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのカレーふうみあげ のっぺいじる	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	しょうが にんじん だいこん しいたけ はねぎ	612	だんだんすずしくなってくると あたたかいしるものが のみたくなりませんか?
						20.3	
						20.7	
						1.4	
8	木	ぎゅうにゅう ごはん こまつなぶたにくどん あきなすとあぶらあげのみそしる ブルーベリーゼリー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな なす だいこん ながねぎ	606	10がっ10かは 「目のあいごデー」です。 目のけんこうによいといわれている たべもの、みつけれられるかな?
						22.2	
						17.2	
						2.2	
9	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) きつねうどん たこてんのたこやきふう	ゆでめん さとう	ぎゅうにゅう とりにく さばぶし あぶらあげ たこてん あおのり	にんじん ほししいたけ ながねぎ こまつな	619	にほんいっしゅうきゅうしょく⑩
						27.9	
						19.2	
						2.0	

10がつの
きゅうしょくもくひょう
「おもにエネルギーのもとになる
たべものをしろう」



偏りなくとりましょう
3つの食品のグループ
食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

運動会の練習が始まりました。たくさん動いて、たくさん踊るためにはたくさんのエネルギー（げんきのもと）が必要です。そのエネルギーはみんなが食べたものから作られます。そして、食べ物によってもそれぞれはたらきが違います。では、そのエネルギーをつくるもとになるのはどんな食べ物なのでしょうか…？今月は給食だよりの「主にエネルギーのもとになる」のグループの食べ物に注目！

みんながそろえば
栄養満点！



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	えいようしからひとこと
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
13	火	ぎゅうにゅう コッペパン セルフ焼きそばパン とろっとみそクリームスープ	コッペパン あぶら スパゲッティ こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン みそ しろはなまめ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい しめじ	622	パンにきりこみがいっています。 じぶんで焼きそばをはさんで 焼きそばパンを かんせいさせましょう！
						28.2	
						21.5	
						2.7	
14	水	ぎゅうにゅう (ごはん) きりぼしだいこんのチャプチェどん トックいりスープ	ごはん あぶら さとう はるさめ トック かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ とりにく	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ にら きりぼしだいこん だいこん こまつな	621	トックはかんこくのおもちです。 もちもちしているので よくかんでたべましょう！
						22.3	
						18.3	
						1.9	
15	木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのさいきょうやき あつあげとだいこんのたいたん ほうれんそうとキャベツのごまあえ	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう さわら みそ あつあげ こんぶ	だいこん ほうれんそう キャベツ	628	にほんいっしゅうきゅうしょく⑩
						26.2	
						17.9	
						1.8	
16	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) スタミナラーメン ひじきとちくわのあまからいため キャロットゼリー	ホットラーメン ごまあぶら ごま ラーゆ あぶら さとう にんじんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ひじき しろちくわ	にんにく にんじん キャベツ えのきたけ はくさいキムチ にら コーン つきこんにやく こまつな	614	うんどうかい おうえんこんだて しっかりたべて、しっかりねて うんどうかいも げんきに がんばりましょう！
						25.3	
						16.8	
						2.5	
20	火	ぎゅうにゅう チーズパン とりにくのアップルソース ジャーマンポテト	チーズパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんにく たまねぎ りんごソース にんじん コーン パセリ	619	きゅうしょくのジャーマンポテトは、 じゃがいもを かりかり ほくほくにするために いちど あぶらで あげています。
						28.2	
						27.9	
						2.5	
21	水	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) とりにくとさつまいものあまからに なめこのみそしる	ごはん むぎ あぶら さつまいも かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	しょうが ながねぎ まいたけ にんじん だいこん なめこ えのきたけ はねぎ	655	あきが「しゅん」のたべものを たくさんつかいます。 ぜんぶでいくつあるでしょうか？
						20.6	
						20.5	
						1.7	
22	木	ぎゅうにゅう (しろおこわ) あきのほくほくくりおこわ おつきみだんごじる	ごはん しろおこわ あぶら くり さつまいも さとう しらたま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん ほししいたけ いんげん だいこん こまつな	604	1にちはやい おつきみこんだてです。 きれいなおつきさまが みられるかな…？
						22.9	
						15.8	
						2.1	
23	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) あきなすとエリンギのミートソース コーンソテー	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン さとう バター	ぎゅうにゅう レバーチップ ぶたにく ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ なす エリンギ トマト コーン ほうれんそう	664	エリンギが日本で たべられるようになったのは なんねんまえからでしょうか？ こたえはきゅうしょくじかに…
						26.0	
						20.5	
						2.2	
26	月	ぎゅうにゅう ごはん サバフグのうめふうみからあげ じざかなはんぺんいりすましじる こまつなともやしのびたし	ごはん あぶら かたくりこ おふ さとう	ぎゅうにゅう さばふぐ とりにく じざかなはんぺん	しょうが しそうめぼし にんじん だいこん はねぎ こまつな もやし	582	おだわらのサバフグが ことしもとうじょう！
						22.4	
						15.9	
						2.7	
27	火	ぎゅうにゅう (こめこロールパン) きなこロールパン さつまいものクリームシチュー	こめこロールパン マーガリン さとう あぶら さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ひよこまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん こまつな	651	もちもちのこめこパンと きなこのあいしょうびったり♪
						27.5	
						26.2	
						1.7	
28	水	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) マーボーどうふ チンゲンサイときのこのちゅうか スープ	ごはん むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート みそ とうふ とりにく	しょうが にんにく にんじん ながねぎ えのきたけ しめじ チンゲンサイ	636	チンゲンサイは ちゅうごくでうまれた やさいです。
						27.3	
						21.6	
						2.4	
29	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンライス パンプキンカレースープ	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ほうれんそう かぼちゃ	614	スープをよくみてみると いいことあるかも！
						23.7	
						16.8	
						2.5	
30	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン だいがくいも	ホットラーメン あぶら さつまいも みずあめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし コーン	676	さつまいもが おいしいせつなので いろいろなりようりに つかっています。
						23.4	
						17.6	
						2.2	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

今月の小田原産食材（予定）：はねぎ・こまつな・ねりせいひん・サバフグ

放射性物資の検査結果：小田原市のホームページをご覧ください。

てあらい・ハンカチ わすれずに！

風邪気味の人が増えてきました。風邪をひきにくい体を作るには、石けんを使った手洗いが大事です。そして、洗い終わった後、手をぶんぶん振ってかわかしていませんか？友達にハンカチを借りている人はいませんか？手をしっかり洗った後はきれいなハンカチでふくことも大切です。自分や周りの人の体を守るために、手洗いの方法をもう一度振り返ってみましょう。