

令和8年10月

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

曾我小学校

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)		
						たんぱく質 (g)		
						脂質 (g)		
						塩分 (g)		
1	木	ぎゅうにゅう ごはん てりやきチキン しおにくじゃが	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しらたき いんげん	635		
						27.2		
						20.9		
						1.5		
2	金	ぎゅうにゅう カレーソース(ソフトめん) ベーコンとやさいのソテー	ソフトめん あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ	621		
						24.1		
						19.8		
						2.1		
5	月	ぎゅうにゅう こまつなぶたにくどん (ごはん) のっぺいじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな こんにゃく かぶ	574		
						22.8		
						15.8		
						1.9		
6	火	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ポークビーンズ じゃがいもとツナのソテー いちご&マーガリン	ソフトフランス あぶら じゃがいも さとう いちごジャム&マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず ツナ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ ピーマン	616		
						26.9		
						23.2		
						2.0		
7	水	ぎゅうにゅう ごはん サバフグのからあげ ぐだくさんみそしる キャベツのしおこんぶいため	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さばふぐ みそ しおこんぶ	しょうが ごぼう こんにゃく ながねぎ キャベツ	596		
						21.7		
						14.5		
						1.7		
8	木	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん(さくらめし) ランドルトかんちくわいり つみれじる ブルーベリータルト	ごはん ごまあぶら さとう ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ いわしつみれ ちくわ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん はねぎ	660		
						24.0		
						19.7		
						2.7		
13	火	ぎゅうにゅう コッペパン やきそばふうスパゲティ ミネストローネ	コッペパン あぶら スパゲッティ じゃがいも げんまい	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ はくさい もやし にんにく トマト こまつな バジル	606		
						24.4		
						17.6		
						2.7		
14	水	ぎゅうにゅう ねぎしおぶたどん(ごはん) キャベツとあつあげの みそしる	ごはん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん もやし はねぎ キャベツ	592		
						23.5		
						18.5		
						1.9		
15	木	ぎゅうにゅう ごはん チキンカツ ぶただいこん	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん だいこん こまつな	674		
						26.1		
						24.1		
						1.3		
16	金	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン (ホットラーメン) にくまん	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると にくまん	にんにく にんじん もやし こまつな	621		
						26.2		
						16.3		
						2.7		
20	火	ぎゅうにゅう チーズパン とりにくのバジルパンこやき かぶのクリームシチュー	チーズパン パンこ あぶら さつまいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン だっしふんにゅう	にんにく バジル たまねぎ にんじん かぶ	690		
						32.3		
						30.4		
						2.4		

ぶっし つごう こんだて へんこう ばあい
・物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

あ あぶら かいいていどうしやう
・揚げ油は3回程度使用しています。

ちようきけつせき さい きゅうしよく いちじていし
・長期欠席される際は、給食を一時停止します。

たんにん もう で
担任へお申し出ください。

こんげつ おだわらしさん かながわけんさん
今月の小田原市産・神奈川県産

うめばし、きくらげ、こまつな、もやし、さつまいも、
あじ、はんぺん、なると、わかめ、あつあげ

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 (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (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 (緑のグループ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
21	水	ぎゅうにゅう コーンピラフ(アルファかまい) マカロニスープ ボイルウインナー	ごはん バター あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな	689 25.7 22.7 2.7
22	木	ぎゅうにゅう プルコギどん(ごはん) サムゲタンふうスープ	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら げんまい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし しょうが	626 24.4 23.0 2.0
23	金	ぎゅうにゅう ちからうどん(ソフトめん) さつまいもてんぷら	ソフトめん トック さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな	681 23.2 17.1 2.3
26	月	ぎゅうにゅう ごはん マグロカツ だいこんとじゃがいもの ピリからそばろに	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう マグロカツ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん だいこん いんげん	617 19.3 17.9 1.5
27	火	ぎゅうにゅう こめこロールパン かぼちゃのグラタン おんやさい ごまドレッシング	こめこロールパン あぶら こむぎこ バター パンこ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ キャベツ コーン	666 27.1 31.0 2.6
28	水	ぎゅうにゅう あきのかおりごはん (さくらめし) ざわにわん げんきヨーグルト	ごはん あぶら さつまいも くり さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん しめじ いんげん ごぼう だいこん もやし ながねぎ	645 23.6 16.3 2.7
29	木	ぎゅうにゅう ごはん いかのさらさあげ きんぴらごぼう	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく さつまあげ	しょうが にんじん ごぼう つきこんにやく いんげん	613 23.7 17.4 1.8
30	金	ぎゅうにゅう ナポリタン パジルポテト	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン パジル	616 22.4 18.9 2.4

目を助ける!「食べ物レスキュー隊」

10月10日は目の愛護デーです。数字の10を横にすると目とまゆの形に見えることから制定されました。

タブレットでの学習やゲーム、読書など皆さんの目は毎日大忙し!「目がしょぼしょぼする」「疲れた」と感じることはありませんか。実は、毎日の食事の中には、皆さんの目を裏から支える「栄養ヒーロー」がたくさん隠れています。

目を元気にする「お助けヒーロー」3選

・にんじん、ほうれん草

にんじんやほうれん草はビタミンAを多く含んでいます。目にうるおいを与えて「渇き」から守る役割があります。また、暗い場所でもしっかり物が見えるようにサポートしてくれます。

・ブルーベリー、紫キャベツ、なす

ブルーベリーや紫キャベツは、アントシアニンという成分を多く含みます。長時間タブレット画面や本を見続けると目のピントを合わせる筋肉が疲労してしまいます。そんな時に目の疲れをリセットしてくれるのがアントシアニンです。

・卵の黄身、ブロッコリー

卵の黄身やブロッコリーは、ルテインという成分を多く含みます。

タブレットやスマートフォンの画面からは、ブルーライトという強い光が出ています。

ルテインは、ブルーライトなどの強い光から目を守る天然のサングラスの役割を果たしています。

目の「まばたき」について

普段は1分間に約20回しているまばたき。しかし、画面を見ることに集中すると約5回にまで減少してしまいます。

画面を見る際は、意識的にまばたきをして目の乾燥を防ぎましょう。

