

10月

こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2021年10月

日付	こ　　ん　だ　て　め　い	加リ-kcal 70kcal/kg	脂質g 塩分g	お　も　な　ざ　い　り　ょ　う					
				血　や　に　く　に　な　る		体　の　調　子　を　と　と　の　え　る		力　や　熱　の　も　と　に　な　る	
1（金）	あきやさい 秋野菜のチキンカレー	605	20.2	鶏肉	牛乳	生姜	玉ねぎ	ドレッシング	米
	牛乳			ベーコン	チーズ	レタス	きゅうり	強化米	大麦
4（月）	シーザーサラダ	18.3	1.9	とり肉		人参	ぶなしめじ	さつま芋	カレー
						にんにく	グリーンピース	サラダ油	
5（火）	ごはん	588	14.6	牛乳	とり肉	しょうが	玉ねぎ	給食精米	強化米
	牛乳			卵	なると	人参	干しいたけ	でん粉	大豆油
6（水）	すとり	26.9	2.4	とうふ	かつおぶし	筍	ピーマン	上白糖	
	酢鶏			みそ	味付のり	にら			
7（木）	シーフードタン	657	16.9	豚肉	いか短冊	たけのこ	玉ねぎ	強力粉	ホットケーキミックス
	めん			あさり	なると	人参	キャベツ	バター	さつま芋
8（金）	てづく	28.2	2.4	牛乳	卵	ねぎ	もやし		
	むし			チーズ		にら	きくらげ		
9（土）	手作り蒸しパン					ごぼう	きゅうり		
						きゅうり			
10（日）	カミングさんまる30献立					にんじん	玉ねぎ	シエルマカロニ	食パン
	食パン	703	23.0	ソフール		ホールコーン	にんにく	ジャム	サラダ油
11（月）	ジャム	31.5	2.1	牛乳	ハム	生姜	キャベツ	ごま油	
	ヨーグルト			するめ	ベーコン				
12（火）	かみかみサラダ								
	ペイザンスープ								
13（水）	お弁当の日								
14（木）	鉄分アップ献立								
	麦ごはん	622	19.6	牛乳	豚ひき肉	玉ねぎ	もやし	大麦	強化米
15（金）	牛乳			卵	ロースハム	きゅうり	人参	パン粉	でん粉
	肉だんごの甘酢あえ	28.8	2.4	あさり	とうふ	ほうれん草	コーン	白絞油	上白糖
16（土）	もやしのナムル			鶏肉				いりごま	給食精米
	ほうれん草とあさりのスープ								
17（日）	日本型食生活献立								
	ごはん	763	31.5	牛乳	ぶり	ねぎ	生姜	給食精米	強化米
18（月）	牛乳			油揚げ	味噌	大根	人参	でん粉	白絞油
	魚の南蛮漬け	34.7	2.6	かつおぶし	みそ	ブロッコリー		上白糖	いりごま
19（火）	ごまマヨ和え							じゃがいも	マヨネーズ
	大根のみそ汁								
20（水）	お弁当の日								
21（木）	黒糖コッペパン	669	21.6	牛乳	ベーコン	人参	玉ねぎ	食パン	黒砂糖
	ハチミツ&マーガリン			スキムミルク	鶏肉	ぶなしめじ	グリーンピース	ジャム	スパゲティ
22（金）	牛乳	25.7	2.1			パセリ	きゅうり	有塩バター	
	スープスパゲティ					レタス			
23（土）	グリーンサラダ								
24（日）	学校給食用食品無償提供事業（甘鯛）								
	麦ごはん	679	20.4	牛乳	甘鯛	えのき	ほうれん草	給食精米	大麦
25（月）	甘鯛のマヨネーズ焼き			ぶた肉	豆腐	人参	ねぎ	強化米	
	煮びたし	29.2	2.0	豆腐	チーズ	だいこん	しめじ	マヨネーズ	さつま芋
26（火）	牛乳			かつおぶし	味噌	しいたけ		サラダ油	
	さつまいも汁								
27（水）	学校給食用食品無償提供事業（牛肉メンチカツ）								
	麦ごはん	719	20.6	牛乳	牛肉メンチカツ	なめこ	ねぎ	給食精米	大麦
28（木）	牛乳			とうふ	味噌	大根	人参	強化米	大豆白絞油
	牛肉メンチカツ	24.1	2.1	かつおぶし	ちくわ	きゅうり	小松菜	マカロニ	マヨネーズ
29（金）	ごぼう和え							ドレッシング	
	なめこ汁								
30（土）	ゆかりごはん	688	20.9	牛乳	茎わかめ	うめゆかり	きゅうり	給食精米	強化米
	牛乳			ツナ	とり肉	人参	キャベツ	マヨネーズ	里芋
31（日）	茎わかめとツナのあえ	24.3	4.2	一口がんも	さつまあげ	ごぼう	れんこん	上白糖	サラダ油
	秋野菜の煮物			こんぶ	冷凍大豆	ぶなしめじ	こんにゃく		
1（月）	4年生リクエスト給食								
	焼きそば	609	17.0	ぶた肉	のり	キャベツ	もやし	強力粉	サラダ油
2（火）	牛乳			牛乳	シューマイ	人参	玉ねぎ	ドレッシング	
	シューマイ	23.9	2.4			ピーマン	きくらげ		
3（水）	添え野菜					レタス			
4（木）	食パン	631	18.2	牛乳	豚ひき肉	ブロッコリー	にんにく	食パン	ジャム
	牛乳			チーズ		玉ねぎ	人参	マカロニ	有塩バター
5（金）	ジャム	26.4	2.3	ベーコン		パセリ	キャベツ	じゃがいも	
	野菜スープ					セロリー			
6（土）	ブロッコリーとペンネのミートグラタン								
7（日）	マーボー丼	608	17.5	ぶた肉	とうふ	生姜	にんにく	給食精米	大麦
	牛乳			味噌	牛乳	玉ねぎ	筍水煮	強化米	上白糖
8（月）	わかめスープ	26.3	2.2	ササミ	わかめ	ねぎ	にら	ごま油	でん粉
	ほうれん草のささみあえ			なると		しいたけ	ほうれん草	いりごま	
9（火）	カルシウムアップ献立								
	麦ごはん	584	17.6	牛乳	とり肉	ねぎ	ぶなしめじ	給食精米	大麦
10（水）	牛乳			味噌	粉チーズ	小松菜	きゅうり	強化米	サラダ油
	鶏肉のみそチーズ焼き	33.3	2.5	まぐろ缶	油揚げ	キャベツ	人参	上白糖	ドレッシング
11（木）	和風サラダ			かつおぶし	チーズ	もやし			
	油揚げのみそ汁								
12（金）	三色そばろごはん	592	20.5	とり肉	卵	生姜	ほうれん草	給食精米	強化米
	牛乳			スキムミルク	牛乳	人参	きゅうり	サラダ油	上白糖
13（土）	ひじきのマリネ			干ひじき	ツナ	玉ねぎ	青梗菜	ドレッシング	緑豆春雨
	チンゲン菜のスープ	27.1	1.9	とうふ	ベーコン	きくらげ		ごま油	
14（日）	そうまうまうま献立								
	みそけんちんうどん	607	15.6	豚肉	凍り豆腐	大根	人参	強力粉	ごま油
15（月）	牛乳			かつおぶし	味噌	ごぼう	こんにゃく	ごま	
	大根サラダ	29.0	2.7	牛乳	ハム	はくさい	ねぎ		
16（火）	梨					きゅうり	みずな	梨	
17（水）	コッペパン	677	26.2	牛乳	ロースハム	れんこん	人参	食パン	ジャム
	ブルーベリージャム			ベーコン	あさり	きゅうり	キャベツ	マヨネーズ	いりごま
18（木）	牛乳	26.6	1.8			玉ねぎ	ぶなしめじ	じゃがいも	有塩バター
	れんこんサラダ					パセリ			
19（金）	クラムチャウダー								
20（土）	学校給食用食品無償提供事業（サーモン西京焼き）								
	麦ごはん	604	18.6	牛乳	メーブルサーモン	きゅうり	玉ねぎ	給食精米	大麦
21（日）	牛乳			真たこ	豚肉	ねぎ	ごぼう	強化米	ドレッシング
	サーモンの西京焼き	30.9	1.7	とうふ	味噌	こんにゃく	人参	里芋	サラダ油
22（月）	タコときゅうりのマリネ			かつおぶし		大根	はくさい		
	豚汁								

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。  
☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。  
☆感染症等によって休校となったため、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承ください。

栄養所要量 栄養価の基準	1人1食-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
10月の平均栄養価	630	23.6	17.5	2.0
10月の平均栄養価	641	27.2	19.7	2.3



# 10月 食育だより



令和3年度 相馬市立大野幼稚園

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物をバランス良く取り入れましょう。

## 秋に美味しい食べ物なあに？

### さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



### さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。



### りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかにやさしい果物で、



### きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前もきのこが



## いろいろあるよ 魚料理

魚は刺身やたたき、焼き魚、煮魚、フライ、ムニエルなど、調理方法や味つけによっていろいろな料理があります。旬の魚や地域の魚を味わってみませんか。

### 行事食



### いも名月

10月1日

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



きょう なん ひ  
今日は何の日！！

がつ か め あいご  
10月10日は目の愛護デーです。

め た もの  
目にいい食べ物



ブルーベリー、にんじん、かぼちゃ  
キウイ、カシス、など







