



月	火	水	木	金
<p>給食のめあて</p> <p>はいげんず 配膳図</p> <p>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</p> <p>赤の食品～血や肉や骨になる</p> <p>緑の食品～体の調子を整える</p> <p>黄色の食品～熱や力になる</p>	<p>10月の給食のめあて ～旬の食材を知ろう～</p> <p>秋の味覚1「しめじ」</p> <p>きのこの旬は秋です。しめじには、血圧を上昇させる酵素の働きを抑える成分が含まれるため、高血圧の予防に効果的です。</p> <p>秋の味覚2「さば」</p> <p>秋のさばは、脂がのっておいしいといわれています。鯖には、不飽和脂肪酸が多くふくまれ、血液をさらさらにしてくれます。</p>	<p>1日 今月のめあてを確認しよう</p> <p>ぞりほしだいにのいためのししゃもあまから</p> <p>ごはん ずしとん じる 果物</p> <p>食赤 しゃもとり肉にぼしこ 牛乳 さつまあげ あぶらあげ</p> <p>食緑 にんじん ねぎ だいこん はくさい 切干大根 にんじん こまつな</p> <p>食黄 こめ すいとん 油 さとう</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 幼稚園 小学校</p> <p>エネルギー(kcal) 487 667</p> <p>たんぱく質(g) 16.7 26.1</p> <p>脂質(g) 1.4 19.7</p> <p>塩分(g) 2.1 2.6</p>	<p>2日 たまご料理を味わおう</p> <p>なし</p> <p>キャベツのおかかあえ</p> <p>おやこどん</p> <p>食赤 とり肉 たまご ちくわ 糸かつお節 牛乳</p> <p>食緑 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ なし</p> <p>食黄 こめ さとう</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 幼稚園 小学校</p> <p>エネルギー(kcal) 446 609</p> <p>たんぱく質(g) 19.8 27.3</p> <p>脂質(g) 10.6 16.1</p> <p>塩分(g) 1.8 2.3</p>	<p>3日 どうもろこしの栄養を知ろう</p> <p>こまつなナムル ヨーンシューマイ</p> <p>ごはん マーボー どうぶ</p> <p>食赤 とうふ 豚ひき肉 みそ 牛乳</p> <p>食緑 こまつな もやし ねぎ にんじん 干しいたけ にら しょうが にんにく</p> <p>食黄 こめ おおむぎ かたくりこ さとう ごま油 ごま</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 幼稚園 小学校</p> <p>エネルギー(kcal) 423 608</p> <p>たんぱく質(g) 18.7 26.1</p> <p>脂質(g) 14.6 20.9</p> <p>塩分(g) 1.6 2.1</p>
<p>6日 交互食べをしよう</p> <p>ひしきのいためにのしハンバーグ</p> <p>ごはん さわにわん 緑黄色野菜</p> <p>食赤 合挽肉 たまご 牛乳 干しいたけ あぶらあげ 大豆 とり肉 牛乳 たまねぎ 大根おろし にんじん にんじん ごぼう しいたけ 水菜</p> <p>食緑 だいこん ねぎ ごぼう ぶどう</p> <p>食黄 こめ パン粉 さとう 油</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 幼稚園 小学校</p> <p>エネルギー(kcal) 644</p> <p>たんぱく質(g) 27.6</p> <p>脂質(g) 22.2</p> <p>塩分(g) 2.5</p>	<p>7日 さつまいもを味わおう</p> <p>てつくりぶどうゼリー</p> <p>だいがかいも</p> <p>けんちんうどん</p> <p>食赤 とり肉 とうふ みそ 牛乳</p> <p>食緑 にんじん だいこん ねぎ ごぼう ぶどう</p> <p>食黄 ソフトめん さつまいも ごま油 さとう</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 幼稚園 小学校</p> <p>エネルギー(kcal) 492 692</p> <p>たんぱく質(g) 21.3 29.9</p> <p>脂質(g) 11.9 18.6</p> <p>塩分(g) 2.4 3.2</p>	<p>8日 魚を食べよう</p> <p>ごもくさんびのさけのみぞチーズやま</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>食赤 さけ さつまあげ 豚肉 とうふ みそ チーズ 牛乳</p> <p>食緑 ごぼう にんじん だいのこ さやいんげん だいこん ねぎ ごぼう</p> <p>食黄 こめ こんにやく ごま じゃがいも 油 さとう</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 幼稚園 小学校</p> <p>エネルギー(kcal) 439 648</p> <p>たんぱく質(g) 20.5 31.2</p> <p>脂質(g) 12.3 19.5</p> <p>塩分(g) 1.8 2.4</p>	<p>9日 和食を見直そう</p> <p>ほうれんそうのいぞかあえ まめみぞ</p> <p>ごはん じゃがいものそばろに</p> <p>食赤 だいず みそ とりひき肉 さつま揚げ のり 牛乳</p> <p>食緑 ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ だいこん さやいんげん</p> <p>食黄 こめ ごま じゃがいも さとう 油 かたくりこ</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 幼稚園 小学校</p> <p>エネルギー(kcal) 449 640</p> <p>たんぱく質(g) 16.8 24.1</p> <p>脂質(g) 12.6 18.7</p> <p>塩分(g) 1.5 2.0</p>	<p>10日 目の愛護デー献立</p> <p>ブルーベリー スパゲッティ ヨーグルト サラダ</p> <p>チキン ライス かぼちゃのポタージュ</p> <p>食赤 とり肉 まぐろ缶 牛乳 ヨーグルト</p> <p>食緑 きゅうり たまねぎ クリベス キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ</p> <p>食黄 こめ 油 バター スパゲッティ</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 幼稚園 小学校</p> <p>エネルギー(kcal) 476 625</p> <p>たんぱく質(g) 16.1 21.9</p> <p>脂質(g) 10.5 15.9</p> <p>塩分(g) 1.9 2.4</p>

<p>作ってみませんか</p> <p>給食のメニュー</p> <p>北海道の郷土料理</p> <p>手作りいも団子汁</p>	<p>&lt;材料&gt; 小鍋1つ分</p> <p>じゃがいも……………中3個</p> <p>片栗粉……………大さじ6</p> <p>塩……………ひとつまみ</p> <p>とり小間肉……………50g</p> <p>だいこん……………1/4本</p> <p>にんじん……………1/2本</p> <p>ごぼう……………1本</p> <p>ねぎ……………1/2本</p> <p>こんにやく……………1/2枚</p> <p>油……………大さじ1</p> <p>かつお節……………5g</p> <p>しょうゆ……………適宜</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① じゃがいもは、皮をむき、適当な大きさに切って、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。</li> <li>② 鍋に油を熱し、とり肉とねぎ以外の材料を軽く炒める。</li> <li>③ 鍋に、食材がしっかりかぶる程度の水を加え、沸騰したら、かつお節でだしをとりながら煮る。</li> <li>④ じゃがいもをつぶし、片栗粉と塩を加え、いも団子の生地をこねてひとまとめにしておく。</li> <li>⑤ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆで味をつける。 * 甘みが足りない場合は、みりんを少々加えるとよい。</li> <li>⑥ ひとまとめにしておいた「いも団子の生地」を一口大に丸めて汁に入れる。</li> <li>⑦ いも団子が浮いてきたら、ねぎを加えて出来上がり。</li> </ol> <p>&lt;お子さんと一緒にどうぞ&gt;</p> <p>いも団子を丸める工程は、お子さんにも簡単にできますので、ぜひ一緒に作ってみてください。一緒に作ると、おいしさも格別だと思います。また、いも団子は、せんべいのように平らにつぶしてフライパンで焼き、塩・こしょうで味を調えて食べてもおいしいです。</p>
--	---	---



月	火	水	木	金
<b>13日 体育の日</b> <b>はいげんず 配膳図</b> 下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。 <b>給食なし</b> お家で取りたい食品	<b>14日 はしの日</b> てづくりパウンドケーキ ひじきサラダ かんどんめん <b>食赤品の</b> 海藻ミックス まぐろ たまご牛乳 <b>食緑品の</b> にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ とうもろこし きゅうり キャベツ <b>食の黄色</b> 中華めん 油 かたくりこ さとう小麦粉 さつまいも ごま	<b>15日 朝食モデル献立</b> だいこんサラダ さばのみそに ごはん かきたまじる <b>食赤品の</b> たまご さば とり肉 牛乳 みそ ロースハム <b>食緑品の</b> 小松菜 トマねぎ にんじん しょうが だいこん きゅうり <b>食の黄色</b> こめ かたくりこ さとう	<b>16日 ごまの栄養を知らう</b> ごまあえ ひじきい とうふいりハンバーグ ごはん わふう ミネストローネ <b>食赤品の</b> とりひき肉 豚ひき肉 とうふ たまご みそ にぼし 牛乳 <b>食緑品の</b> たまねぎ レンコン ほうれん草 にんじん もやし ごぼう だいこん にんじん こまつな <b>食の黄色</b> こめ パン粉 さとう かたくりこ ごま さつまいも	<b>17日 手作りを味わおう</b> かおりつけ てんどん くだくさん みとしる <b>食赤品の</b> きむきえび とり肉 みそ 牛乳 <b>食緑品の</b> きゅうり だいこん にんじん たまねぎ こまつな <b>食の黄色</b> こめ さつまいも 天ぷら粉 さとう 油
<b>検査結果(単位:kg/Bq)</b> <b>セシウム</b> <b>134・137</b>	ND			<b>検査結果(単位:kg/Bq)</b> <b>セシウム</b> <b>134・137</b>
<b>基準量</b> エネルギー(kcal) 510 640 たんぱく質(g) 18.0 24.0 脂質(g) ~16.0 ~21.0 塩分(g) ~2 ~2.5	<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 515 714 たんぱく質(g) 18.9 26.6 脂質(g) 14.8 21.5 塩分(g) 2.3 3.0	<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 468 631 たんぱく質(g) 18.4 24.3 脂質(g) 16.3 21.1 塩分(g) 1.8 2.3	<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 420 603 たんぱく質(g) 17.8 25.2 脂質(g) 11.1 16.8 塩分(g) 1.9 2.5	<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) - 636 たんぱく質(g) - 22.6 脂質(g) - 19.6 塩分(g) - 2.4
<b>20日 給食なし</b> <b>小教研</b> <b>弁当 弁当日</b>	<b>21日 岩江小4年1組希望献立</b> はるさめ サラダ フレンチトースト ワンタンスープ <b>食赤品の</b> たまご 牛乳 ロースハム <b>食緑品の</b> キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら 巨峰 シャーベット <b>食の黄色</b> パン パター さとう マロニー 色油 ワンタンの皮	<b>22日 大豆の秘密を知らう</b> おからいり あじフライ わかめ ごはん のっぺいじる <b>食赤品の</b> あじフライ さつまいも おから 牛乳 <b>食緑品の</b> にんじん 干しいたけ ねぎ ごぼう だいこん <b>食の黄色</b> こめ さとう さいも こんにやく かたくりこ 油	<b>23日 大根の栄養を知らう</b> だいこんの ざぼろあんかけ きのこいり くりごはん にうたま みとしる <b>食赤品の</b> とり肉 油揚げ なまあげ たまご みそ 牛乳 <b>食緑品の</b> ぶなしめじ まいたけ にんじん だいこん しょうが にら さやいんげん たまねぎ <b>食の黄色</b> こめ 油 さとう かたくりこ	<b>24日 岩江小3年2組希望献立</b> てづくり わかめ デザート サラダ ナン チキンカレー <b>食赤品の</b> まぐろ 大豆 とり肉 牛乳 わかめ <b>食緑品の</b> キャベツ だいこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト りんご ぶどう パナナ <b>食の黄色</b> 三温糖 じゃがいも ナン 色チョコレート 油 生クリーム
<b>秋の味覚3F「里いも」</b> 里いもは、熱帯アジア生まれで日本では、縄文時代から食べられていました。里いものぬめりには胃腸を守る働き、たんぱく質の吸収率アップ効果があります。	ND			<b>検査結果(単位:kg/Bq)</b> <b>セシウム</b> <b>134・137</b>
<b>27日 よくかんで食べよう</b> ちゅうかどん ちゅうかみ あさづけ きょうざ <b>食赤品の</b> ぶた肉 いか うずら卵 牛乳 <b>食緑品の</b> はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが だいこん <b>食の黄色</b> こめ 油 さとう かたくりこ	<b>28日 食べ残しゼロを目指す</b> ジンジャー サラダ ドライカレー <b>食赤品の</b> 合挽肉 かまぼこ 牛乳 <b>食緑品の</b> たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト きゅうり キャベツ <b>食の黄色</b> こめ おおむぎ 油 小麦粉 さとう	<b>29日 はしの日</b> ごもくめ ささかまの てんぷら なめし ごはん あぶらあげ みとしる <b>食赤品の</b> 笹かまぼこ とり肉 油あげ 大豆 みそ にぼし 牛乳 <b>食緑品の</b> 菜めし しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん こまつな <b>食の黄色</b> こめ こんにやく さとう 油 じゃがいも	<b>30日 旬の食材を味わおう</b> げんき サラダ シーチキン ごはん あきのみかく いりスープ <b>食赤品の</b> まぐろ 缶 ボークハム 昆布 糸かつお節 とり肉 牛乳 <b>食緑品の</b> しょうが とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ぶなしめじ パセリ <b>食の黄色</b> こめ ごま さとう 油 さつまいも	<b>31日 手作りを味わおう</b> やさいのみ マヨネーズあえ なっとう むぎごはん キムチなべ <b>食赤品の</b> なっとう みそ 豚ひき肉 とり肉 たまご 牛乳 <b>食緑品の</b> キャベツ にんじん きゅうり ねぎ しょうが キムチ だいこん ぶなしめじ にら <b>食の黄色</b> こめ おおむぎ マヨネーズ 色かたくりこ 油 さとう
<b>検査結果(単位:kg/Bq)</b> <b>セシウム</b> <b>134・137</b>	ND			<b>検査結果(単位:kg/Bq)</b> <b>セシウム</b> <b>134・137</b>
<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 433 584 たんぱく質(g) 15.6 21.4 脂質(g) 12.8 18.6 塩分(g) 1.5 1.9	<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 462 658 たんぱく質(g) 19.4 27.3 脂質(g) 11.5 17.4 塩分(g) 1.9 2.5	<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 446 628 たんぱく質(g) 17.1 23.5 脂質(g) 12.8 19.1 塩分(g) 2.2 2.7	<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 445 639 たんぱく質(g) 14.4 21.1 脂質(g) 14.6 21.2 塩分(g) 1.8 2.3	<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) - 605 たんぱく質(g) - 26.9 脂質(g) - 20.4 塩分(g) - 2.4