



月		火		水		木		金	
給食のめあて		1日 こぼさないで食べよう		2日 若江小4年1組希望献立		3日 今月のめあてを確認しよう		4日 食べ残しゼロを目指そう	
<div>はいぜんず 配膳図</div> <div>かせん こんだて 下線の献立は、カミカ こんだて ミ献立です。よくかん あじ た でよく味わって食べま しょう。</div>		<div>休みの 給食が 学校 お家で 取り たい 食品</div> <div>7ナサンドイッチ ヨーグルト のぐ しょうパン かぼちゃの ポタージュ かいどう 海藻</div>		<div>いけえ しょうねん くみきぼう こんだて きんぴらごぼう さけの しおやき わかめ ごはん ぐだくさん じる たんしゅ 淡色 野菜</div>		<div>こんげつ かくにん だいかいも ぎゅうにくと あぶらあげの ごぼうのごはん みそしる さかな 魚</div>		<div>た のこ こまつなナムル ぎょうざ ごはん マーボー 豆腐 くだもの 果物</div>	
赤の食品～血や肉や骨になる～		食赤品の まぐろ缶 ヨーグルト 牛乳		食赤品の さけとり肉 みそ 牛乳 さつまあげ わかめ		食赤品の 牛肉 あぶらあげ みそ 牛乳		食赤品の 豚ひき肉 みそ とうふ 牛乳	
緑の食品～体の調子を整える～		食緑品の きゅうり かぼちゃ パセリ たまねぎ とうもろこし		食緑品の だいこん にんじん たまねぎ こまつな ごぼう にんじん れんこん パイナップル		食緑品の ごぼう こねぎ しいたけ たまねぎ にんじん こまつな		食緑品の ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく こまつな もやし	
黄色の食品～熱や力になる～		食黄品の パン クリーム マヨネーズ		食黄品の こめ ごま油 三温糖 ごま じゃがいも		食黄品の こめ ごま 三温糖 油 さつまいも		食黄品の こめ かたくりこ 三温糖 油 ごま	
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND						検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	
基準量		幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)		510	640	エネルギー(kcal)	454	649	エネルギー(kcal)	441	634
たんぱく質(g)		18.0	24.0	たんぱく質(g)	17.5	25.3	たんぱく質(g)	12.9	19.1
脂質(g)		～16.0	～21.0	脂質(g)	18.9	22.7	脂質(g)	13.6	20.6
塩分(g)		～2	～2.5	塩分(g)	1.6	2.2	塩分(g)	1.8	2.3
7日 交互食べをしよう		8日 手作りを味わおう		9日 魚を食べよう		10日 目の愛護デー献立		11日 よくかんで食べよう	
<div>こうご きりほしたいさん いためもの とうふい ハンバーグ ごはん とんじる こざかな 小魚</div>		<div>てつく あじ りんご げんきサラダ しょうパン てづくり シチュー さかな 魚</div>		<div>さかな た だいこんサラダ さばの こうみに ごはん にうたま みそしる かいどう 海藻</div>		<div>め あいご こんだて フルーベリー かぼちゃ ゼリー コロッケ きのこ ピラフ コンソメ スープ まめいん 豆製品</div>		<div>りんご キャベツの ホットサラダ ポークカレー さかな 魚</div>	
食赤品の とりひき肉 豚ひき肉 とうふ 卵 いりこ さつまあげ 牛乳		食赤品の ポークハム こんぶ かつお節 とり肉 牛乳		食赤品の さば ロースハム 卵 とうふ みそ 牛乳		食赤品の とり肉 牛乳		食赤品の ベーコン ぶた肉 牛乳 チーズ	
食緑品の 切干大根 にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな		食緑品の とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ		食緑品の しょうが にんにく だいこん きゅうり にら にんじん しいたけ		食緑品の にんじん しめじ しいたけ パセリ かぼちゃ たまねぎ キャベツ とうもろこし		食緑品の にんじん キャベツ にんにく たまねぎ しょうが りんご	
食黄品の こめ パン粉 三温糖 じゃがいも こんにやく		食黄品の パン 三温糖 油 さつまいも 小麦粉 クリーム ジャム		食黄品の こめ 三温糖 かたくりこ		食黄品の こめ バター 油		食黄品の こめ おおむぎ じゃがいも 油	
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND						検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	
栄養価		幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)		450	642	エネルギー(kcal)	451	653	エネルギー(kcal)	448	615
たんぱく質(g)		18.5	26.3	たんぱく質(g)	15.7	23.5	たんぱく質(g)	11.7	17.2
脂質(g)		12.6	18.7	脂質(g)	13.4	20.5	脂質(g)	12.7	18.5
塩分(g)		1.7	2.3	塩分(g)	2.1	2.7	塩分(g)	2.2	2.7
10月の給食のめあて ～旬の食材を知ろう～ 今月の給食には、旬の食材 がたくさん登場します。秋の 食材を学びましょう。		作ってみませんか 給食のメニュー 豚肉のアップルソース焼き		<材料> 豚肉・生姜焼用…10枚 にんにく……………1片 りんご……………1/2個 おろし玉葱…………大さじ1 しょうゆ……………大さじ4 みりん……………大さじ1 酒……………大さじ1 砂糖……………小さじ2 白いりごま…………小さじ1		<作り方> ①にんにく、りんごはすりおろす。 ②豚肉以外の材料を合わせて、よく混ぜる。 ③約3分の1の量で、肉に下味をつけて焼く。 ④残りのたれは、電子レンジまたは小鍋に入れて加熱し、 野菜のドレッシングとして使う。 ※ 肉の味が薄い場合は、たれをかけて食べてもOK! <野菜もいっしょにどうぞ!> キャベツ、千切りにんじん、もやしなどをゆで、一緒にたれをかけて 食べるとおいしいですよ。			





月			火			水			木			金					
14日 体育の日			15日 はしの日			16日 日本型食生活を学ぼう			17日 さといもを味わおう			18日 よくかんで食べよう					
<div>はいぜんず 配膳図</div> <div>下線の献立は、カミカミ ミ献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。</div> <div>休みの学校 お家で取り たい食品</div>			<div>あんにとどうふいり フルーツポンチ</div> <div>かいどう サラダ</div> <div>かんどんめん</div> <div>豆製品</div>			<div>ごもくまめ さんまの しょうがに</div> <div>ぶどう</div> <div>ごはん</div> <div>はくさいの みそしる</div> <div>かいどう 海藻</div>			<div>さといもの にも</div> <div>といてし</div> <div>かきたま みそしる</div> <div>豆製品</div>			<div>おんやさい ぶたにくの アップルソースやき</div> <div>ごはん</div> <div>いもっこ じる</div> <div>くだもの 果物</div>					
赤の食品～血や肉や骨になる～			赤の食品 ぶた肉 いかこんぶ かにかま 牛乳			赤の食品 さんま ぶた肉 だいず あぶらあげ みそ 牛乳			赤の食品 さつまあげ 卵 とうふ みそ とり肉 牛乳			赤の食品 ぶた肉 とり肉 牛乳 のり					
緑の食品～体の調子を整える～			緑の食品 しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ			緑の食品 しょうが しいたけ にんじん ごぼう だいこん はくさい こまつな ぶどう			緑の食品 ごぼう しいたけ こまつな たまねぎ にんじん			緑の食品 にんにく キャベツ もやし にら にんじん ねぎ だいこん ごぼう りんご					
黄色の食品～熱や力になる～			黄色の食品 中華めん 油 三温糖 かたくりこ			黄色の食品 こめ 三温糖 ごま こんにやく 油			黄色の食品 こめ ごま 三温糖 油 さといも こんにやく			黄色の食品 こめ ごま 三温糖 こんにやく じゃがいも					
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND									検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND		
基準量	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校			
エネルギー(kcal)	510	640	エネルギー(kcal)	441	621	エネルギー(kcal)	500	650	エネルギー(kcal)	419	602	エネルギー(kcal)	464	633			
たんぱく質(g)	18.0	24.0	たんぱく質(g)	16.7	24.1	たんぱく質(g)	20.2	28.2	たんぱく質(g)	17.9	25.4	たんぱく質(g)	19.2	24.9			
脂質(g)	～16.0	～21.0	脂質(g)	11.9	17.9	脂質(g)	18.9	21.1	脂質(g)	13.9	20.4	脂質(g)	14.6	19.4			
塩分(g)	～2	～2.5	塩分(g)	2.5	3.2	塩分(g)	1.9	2.4	塩分(g)	2.3	2.9	塩分(g)	2.1	2.7			
21日 給食なし			22日 岩江小4年2組希望献立			23日 ひじきの栄養を知ろう			24日 チーズを食べよう			25日 朝食モデル献立					
<div>しょう しょうけん 小教研</div> <div>べんどう び 弁当日</div>			<div>ごぼうサラダ</div> <div>くだもの ハンバーグ</div> <div>パン</div> <div>ミネストローネ</div> <div>緑黄色 野菜</div>			<div>ひじきの いために</div> <div>あじフライ</div> <div>ごはん</div> <div>けんちん じる</div> <div>きのこ</div>			<div>ぶたキムチ いため</div> <div>チーズ</div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいもの スープ</div> <div>豆製品</div>			<div>ほうれんそうの なっとういそかあえ</div> <div>むぎごはん</div> <div>すきやきに</div> <div>さかな 魚</div>					
赤の食品			ハンバーグ ベーコン牛乳			赤の食品 あじ 干ひじき だいず まぐろ とうふ みそ 牛乳			赤の食品 ぶた肉 わかめ 牛乳 チーズ			赤の食品 なっとう ぶた肉 焼きとうふ のり 牛乳					
緑の食品			にんにく ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ トマト缶			緑の食品 にんじん だいこん ねぎ ごぼう			緑の食品 にんにく しょうが ねぎ にらはくさい たまねぎ こねぎ			緑の食品 ほうれんそう もやし はくさい にんじん ねぎ					
黄色の食品			パン ごま マヨネーズ 三温糖 マカロニ 油			黄色の食品 こめ 油 三温糖 さといも こんにやく			黄色の食品 こめ 油 三温糖 じゃがいも ごま かたくりこ			黄色の食品 こめ おおむぎ 糸こんにやく 焼ふ 油 三温糖					
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND									検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND		
栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校			
エネルギー(kcal)	420	609	エネルギー(kcal)	452	635	エネルギー(kcal)	431	607	エネルギー(kcal)	443	637	エネルギー(kcal)	443	637			
たんぱく質(g)	17.8	24.8	たんぱく質(g)	18.1	24.5	たんぱく質(g)	17.6	24.3	たんぱく質(g)	20.1	28.4	たんぱく質(g)	20.1	28.4			
脂質(g)	15.7	22.1	脂質(g)	12.9	19.2	脂質(g)	15.2	21.1	脂質(g)	13.3	19.9	脂質(g)	13.3	19.9			
塩分(g)	2.3	3.2	塩分(g)	2.2	2.7	塩分(g)	1.9	2.4	塩分(g)	1.3	1.6	塩分(g)	1.3	1.6			
28日 旬の果物を味わおう			29日 さつまいもの栄養を知ろう			30日 みその栄養を知ろう			31日 よくかんで食べよう			10月の給食のめあて ～旬の食材を知ろう～					
<div>なし</div> <div>キャベツの おかあえ</div> <div>おやこどん</div> <div>豆製品</div>			<div>てづくりスイートポ ン</div> <div>ひじき サラダ</div> <div>みそラーメン</div> <div>さかな 魚</div>			<div>おからい ささかまの てんぷら</div> <div>ごはん</div> <div>ねぎの みそしる</div> <div>かいどう 海藻</div>			<div>こまあえ</div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいもの そばろに</div> <div>きのこ</div>			秋の味覚2「しめじ」 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。					
赤の食品			ぶた肉 みそ ひじき まぐろ 牛乳			赤の食品 ささかま あおのり さつまあげ おから みそ 牛乳			赤の食品 じゃこ こんぶ 糸かつお節 とりひき肉 なまあげ 牛乳			秋の味覚3「さば」 秋のさばは、脂がのっていて特に 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。					
緑の食品			にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ			緑の食品 にんじん しいたけ ねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ			緑の食品 ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ いんげん								
黄色の食品			中華めん 三温糖 さつまいも 油 バター クリーム			黄色の食品 こめ 油 三温糖 じゃがいも かたくりこ			黄色の食品 こめ ごま 三温糖 じゃがいも 油 かたくりこ								
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND														
栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校			
エネルギー(kcal)	437	598	エネルギー(kcal)	502	655	エネルギー(kcal)	466	636	エネルギー(kcal)	437	624	エネルギー(kcal)	437	624			
たんぱく質(g)	19.6	27.1	たんぱく質(g)	18.7	25.1	たんぱく質(g)	19.1	24.8	たんぱく質(g)	18.1	25.5	たんぱく質(g)	18.1	25.5			
脂質(g)	11.5	17.3	脂質(g)	13.3	19.7	脂質(g)	12.8	18.5	脂質(g)	12.4	18.5	脂質(g)	12.4	18.5			
塩分(g)	1.8	2.4	塩分(g)	2.4	3.1	塩分(g)	2.1	2.5	塩分(g)	1.3	1.8	塩分(g)	1.3	1.8			

