



10月 こんだてだよ!

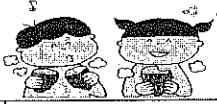


令和3年9月30日
かつやましひがしひがしこうがっこう
勝山市立三室小学校

『はやね はやおき あさごはん』の元気な おそわろ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	おもちに体をつくるものになる食品		おもちに体の調子を整えるものになる食品		おもちに「エネルギー」のもとになる食品		栄養価	
			たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質			
1	金	ごはん 打ち豆汁 いわしの梅肉煮 鉄分サラダ 1日アイアン給食	うちまめ とうふ いわし みそ ハム	ひじき ぎゅうにゅう 牛乳	しいたけ だいこん にんじん ねぎ うめ もやし こまつな とうもろこし	ごはん さといも さとう	ごまあぶら	I補給 - 608 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 2.8 g たんすいりかぶつ 92.7 g		
4	げつ	ごはん けんちん汁 松風焼き 塩もみ	あつあげ ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ (Cにやく) キャベツ きゅうり	ごはん さといも でんぶん	ごま	I補給 - 612 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 1.9 g たんすいりかぶつ 90.6 g		
5	か	えんそく 遠足	体内時計とは… 私たちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。人の体内時計の周期は24時間よりも少し長いので、1日とずれてしまいます。朝日をあびて、朝ごはんを食べるとこのずれをリセットできるので、体内時計のリズムを乱れさせないためにも、早寝・早起き・朝ごはんはとて大切です。							
6	すい	ごはん 中華スープ アジフライ チンゲンサイソテー	ぶたにく アジ(魚) ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	もやし にんじん しいたけ とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	ごまあぶら あぶら	I補給 - 652 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.7 g 炭水化物 2.6 g たんすいりかぶつ 92.4 g		
7	もく	ごはん 江戸っ子煮 ごぼうのみそあえ 煮干し 8日朝ッビー給食	ぶたにく だいす こうゆどうふ みそ	にぼし ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ だけのこ いんげん ごぼう きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	I補給 - 706 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.4 g 炭水化物 1.9 g たんすいりかぶつ 107.3 g		
8	きん	ラーメン しゅうまい ナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん こむぎこ さとう	ごまあぶら	I補給 - 569 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 3.2 g たんすいりかぶつ 80.3 g		
11	げつ	ごはん じゃがいものみそ汁 焼き鳥風煮 柿	みそ とりにく ちまき	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ ねぎ しょうが かき	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	I補給 - 654 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 2.1 g たんすいりかぶつ 102.0 g		
12	か	チャーハン 卵スープ 中華サラダ	やきぶた たまご ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ もやし キャベツ きゅうり	ごはん さとう	ごまあぶら	I補給 - 494 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 3.2 g たんすいりかぶつ 76.9 g		
13	すい	ごはん さつま汁 豚肉の炒めもの ひじきのり	あつあげ はんぺん ぶたにく みそ	のり ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん はくさい にんじん ねぎ たまねぎ しょうが	ごはん さつまいも さとう	あぶら	I補給 - 657 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.1 g 炭水化物 2.4 g たんすいりかぶつ 96.1 g		
14	もく	ごはん 厚揚げのチリソース煮 春雨サラダ ヨーグルト	あつあげ ぶたにく ハム	ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし いんげん	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら	I補給 - 695 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 2.5 g たんすいりかぶつ 107.3 g		
15	きん	きなこ揚げパン ポテトスープ ミートボール ブロッコリーサラダ	きなこ とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	いんげん たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら	I補給 - 562 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 25.6 g 炭水化物 3.0 g たんすいりかぶつ 61.7 g		



10月 こんだてだよ!



令和3年9月30日
謝山市立三室小学校

「はやね はやおき あさごはん」で元気な おそわっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	おもとに体をつくるものになる食品		おもとに体の調子を整えるものになる食品		おもとにエネルギーのものになる食品		栄養価
			たんぱく質	無機質(カリウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質		
18	月	ごはん わかめスープ 酢豚 オレンジ	ベーコン ぶたにく	わかめ	もやし キャベツ にんじん しめじ たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ オレンジ グリビース	ごはん	ごまあぶら あぶら	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.9 g 炭水化物 96.8 g	
19	火	しょうゆカツ丼 まいたけ汁 羽二重もち 19日ふるさと給食	とりにく うすあげ みそ	わかめ	キャベツ もやし にんじん まいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう パンこ もち	あぶら	エネルギー - 678 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 100.0 g	
20	水	鞋すし すまし汁 おかかあえ	さけ(鰯) たまご ふ かまぼこ かつおぶし	のり わかめ	いんげん ねぎ ほうれんそう にんじん	ごはん さとう	ごま	エネルギー - 525 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 96.9 g	
21	木	ケチャップライス 野菜スープ ジャーマンポテト (6年生修学旅行)	とりにく ぶたにく ベーコン		たまねぎ にんじん グリビース とろもろこし キャベツ えのきだけ ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら バター	エネルギー - 605 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 94.0 g	
22	金	きつねうどん チヂミ 大根サラダ (6年生修学旅行)	とりにく うすあげ かまぼこ ハム		しいたけ にんじん ねぎ にら だいこん きゅうり	うどん こむぎこ	ごまあぶら ドレッシング	エネルギー - 487 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 67.8 g	
25	月	ごはん コンソメスープ 里芋の羊羹春巻き ドレッシングサラダ	とりにく ハム ちくわ	チーズ	たまねぎ もやし にんじん ねぎ ねぎ とろもろこし キャベツ きゅうり	ごはん さといも こむぎこ さとう	あぶら	エネルギー - 617 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.1 g 炭水化物 97.0 g	
26	火	ごはん かぼちゃのみそ汁 からあげの香味だれかけ おひたし	はんぺん みそ とりにく かつおぶし		かぼちゃ たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー - 703 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.3 g 炭水化物 96.9 g	
27	水	ドライカレー 野菜サラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ハム		たまねぎ にんじん トマト レーズン とろもろこし キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ ゼリー	マーガリン ドレッシング	エネルギー - 708 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.0 g 炭水化物 102.9 g	
28	木	ごはん 大根と豚肉の中華煮 焼きししゃも はんぺんのごま酢あえ	ぶたにく ししゃも はんぺん		だいこん にんじん グリビース (にんじん) きゅうり もやし	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	エネルギー - 681 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.2 g 炭水化物 95.4 g	
29	金	米粉入りパン 里芋のポターージュ ツナサラダ バナナ	とりにく ツナ(鰯)		たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん バナナ	こめこりパン さといも さとう	あぶら	エネルギー - 517 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 75.7 g	

3月17日 5月17日 7月17日
今月の給食目標
食べ物の働きについて知ろう



10月22日(金) ~ 11月21日(日) は里芋月間です!

全国的にも有名な奥越の里芋を使った料理がたくさん登場します。
いろいろな里芋料理を通して、奥越の里芋を味わいましょう!

