

令和3年10月分 献立表

中央区立日本橋小学校

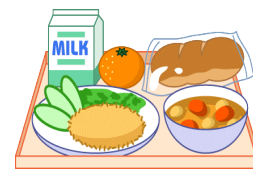
日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品		
4月	パンズパン、野菜と豆のスープ、カレーコロッケゆで野菜、牛乳	ベーコン、手亡豆、豚肉、脱脂粉乳、牛乳	パンズパン、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	681	26.9
5火	ごはん、中華スープ、豚肉と高野豆腐の甘酢あん、牛乳	ベーコン、凍り豆腐、豚肉、牛乳	米、じゃがいも、さとう、でんぷん、油	長ねぎ、にら、にんじん、えのきだけ、たまねぎ、しょうが、干しいたけ、ピーマン	633	23.9
6水	ごはん、すまし汁、鶏のピリ辛ソース、野菜のごま酢がけ、牛乳	豆腐、鶏肉、牛乳	米、でんぷん、油、さとう、いりごま	こまつな、長ねぎ、しょうが、にんじん、にんにく、はくさい	652	23.5
7木	チャーハン、白菜と肉団子のスープ、クリスタルゼリー、牛乳	豚肉、卵、豆腐、凍り豆腐、アガー、牛乳	米、さとう、ごま油、でんぷん、油	たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、はくさい、こまつな、しょうが、パイン缶、黄桃缶	652	24.3
8金	【地産地消 ねぎ】 ひじきごはん、 <u>みそ汁</u> 、ししゃももちくわのいそべ揚げ、野菜のしょうがじょうゆかけ、牛乳	干ひじき、油揚げ、ちくわ、ししゃも、あおのり、牛乳	米、小麦粉、さとう、油	にんじん、キャベツ、長ねぎ、えのきだけ、もやし、にんじん、しょうが	645	22.4
11月	【かみかみメニュー】 ごはん、すまし汁、さばのみそ煮、 <u>かみかみサラダ</u> 、牛乳	かつお節、サバ、ちりめんじゃこ、牛乳	米、ふ、油、ごま油、さとう	長ねぎ、こまつな、ごぼう、しょうが、にんじん、キャベツ、にんにく、スイートコーン	693	25.4
12火	ごはん、みそ汁、卵焼き、野菜の煮浸し、牛乳	豚肉、豆腐、卵、油揚げ、牛乳	米、さとう、油、ごま油	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ	667	28.3
13水	ハニートースト、クリームシチュー、青菜ともやしのオニオンサラダ、牛乳	豚肉、調理用牛乳、バルメザンチーズ、牛乳	食パン、さとう、バター、はちみつ、じゃがいも、油、小麦粉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、りんご	632	23.6
14木	【野菜たっぷりメニュー】 焼きそば、 <u>野菜スープ</u> 、豆みそポテト、牛乳	豚肉、イカ、あおのり、ベーコン、大豆、牛乳	蒸し中華めん、油、さつまいも、ごま、さとう	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こまつな	599	25
15金	チキンカレーライス、ブロッコリーのサラダ、りんご、牛乳	鶏肉、牛乳	米、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、りんご	687	19.2
18月	スパゲティミートソース、海藻と野菜のサラダ、ぶどうゼリー、牛乳	豚肉、大豆、わかめ、干ひじき、アガー、牛乳	スパゲティ、油、でんぷん、さとう	たまねぎ、にんじん、もやし、にんにく、トマト水煮、キャベツ、ぶどうジュース	605	21.8
19火	ごはん、みそ汁、魚の香味焼き、切干大根の煮付け、牛乳	わかめ、鮭、油揚げ、牛乳	米、じゃがいも、さとう、ごま油、油	長ねぎ、しょうが、万能ねぎ、切干大根、にんじん、さやいんげん	608	27.5
20水	【世界の料理 ハンガリー】 バタートースト、 <u>グァーシュ</u> 、コーンとキャベツのフレンチサラダ、りんご、牛乳	豚肉、牛乳	食パン、さとう、バター、油、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、キャベツ、トマト水煮、にんじん、りんご、ピーマン、パプリカ、パセリ、スイートコーン	579	24.1
21木	ごはん、みそ汁、肉じゃが、牛乳	豆腐、豚肉、牛乳	米、じゃがいも、油、つきこんにやく、さとう	えのきだけ、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	600	22.5
22金	ビビンバ、わかめスープ、春雨サラダ、牛乳	豚肉、わかめ、豆腐、牛乳	米、油、さとう、ごま、春雨、ごま油	にんにく、こまつな、もやし、にんじん、えのきだけ、キャベツ、長ねぎ	621	22.8
25月	いわしの蒲焼き丼、みそ汁 お浸し、牛乳	わかめ、まいわし、牛乳	米、ふ、でんぷん、油、さとう	長ねぎ、えのきだけ、キャベツ、にんじん、こまつな	594	22
26火	コッペパン、野菜スープ、チリコンカン、粉ふきいも、牛乳	鶏肉、大豆、豚肉、牛乳	コッペパン、油、小麦粉、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、にんにく、パセリ	563	27.9
27水	【日本の郷土料理 長崎】 ちゃんぽん風あんかけそば、青菜ときのこのスープ、カステラ、牛乳	豚肉、ちくわ、さつま揚げ、ベーコン、豆腐、卵、牛乳	蒸し中華めん、油、でんぷん、さとう、バター、小麦粉、中ざらめ	たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、はくさい、干しいたけ、さやいんげん、えのきだけ、チンゲンサイ、たけのこ水煮	654	27.7
28木	コーンと枝豆のピラフ、ジュリエンスープ、じゃがいもと野菜のサラダ、牛乳	鶏肉、ベーコン、牛乳	米、油、バター、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、スイートコーン、こまつな、えだまめ	601	18.1
29金	ソフトフランスパン、パンプキンシチュー、パンネと野菜のソテー、オレンジゼリー、牛乳	鶏肉、調理用牛乳、アガー、生クリーム、牛乳	ソフトフランスパン、油、小麦粉、マカロニ、さとう、バター	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ、にんじん、こまつな、マッシュルーム、オレンジジュース	631	22.3

※都合により献立内容を変更する場合があります。

10月10日 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？・・・答えは「にんじん」です。にんじんは、体の中でビタミンAに変化するβカロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚の粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなってしまいます。10月10日は目の愛護デーです。目の健康について考えてみましょう。

ビタミンAは、油と一緒にとるとよく吸収されます。



児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
10月分平均	632	15.3	29	2.6	334	2.3	92	256	0.43	0.57	36	4.3
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	5