

2022年10月分 献立表

中央区立佃島小学校

★栄養士★十月二十二日土曜日にある「国際理解教室」に合わせ、前三日間をアフリカ料理日にしました。アフリカの雰囲気味わってください。

| 献立名 | おもな使用食品の働き | | | エネルギー kcal | 食塩相当量 g |
|--|-----------------|--|-----------------------------------|------------|---------|
| | 主にエネルギーのもとになる食品 | 主に体を作るもとになる食品 | 主に体の調子を整えるもとになる食品 | | |
| 3月 ごはん ひじき入りせいで豆腐 野菜のごま酢がけ 煮干しだしみそ汁 | 牛乳 | 米,なたね油,さとう いりごま(白),じゃがいも | 豆腐,豚肉,干ひじき 卵,牛乳 | 618 | 2.5 |
| 4火 バリバリのクリスピーフィッシュをしっかりと噛もう! 丸パン <u>クリスピーフィッシュ</u> コーンと野菜のサラダ ミネストラスープ サイダーゼリー | 牛乳 | 丸パン,小麦粉 コーンフレーク なたね油,さとう,マカロニ | まかじき ベーコン,アガー,牛乳 | 727 | 3.4 |
| 5水 ごはん 鯖の味噌煮 野菜の酢醤油和え すまし汁 なし | 牛乳 | 米,さとう | さば,牛乳 | 604 | 2.3 |
| 6木 食べよう野菜350【児童は300】～本日給食1.5皿 ジャージャー麺 31g/0.5皿 青菜ともやしの350スープ 63g/1.0皿 りんご 0g/0.0皿 | 牛乳 | 蒸し中華めん,なたね油 さとう,でんぷん | 豚肉,大豆,牛乳 | 610 | 1.7 |
| 7金 ごはん きびなごのから揚げ お浸し 鶏団子汁 | 牛乳 | 米,でんぷん,なたね油 さとう,さといも | きびなご,豆腐, 鶏ひき肉,大豆 絹ごし豆腐,卵,牛乳 | 594 | 1.8 |
| 11火 ごはん めかじきのつけ焼き キャベツと油揚げの和風サラダ みそ汁 ぶどうゼリー | 牛乳 | 米,でんぷん,なたね油 さとう,いりごま(白) | めかじき,油揚げ 豆腐,アガー,牛乳 | 591 | 2.2 |
| 12水 けんちんうどん 高野豆腐と大豆の甘辛揚げ みかん | 牛乳 | 冷凍うどん,さといも じゃがいも,でんぷん なたね油,さとう,いりごま(白) | 鶏もも肉,凍り豆腐 大豆,牛乳 | 596 | 2.6 |
| 13木 【令和4年度国産農林水産物等緊急支援対策】 ～宮崎県産養殖まだい～ たいチャーハン 揚げぎょうざ 野菜の生姜醤油和え | 牛乳 | 米,なたね油,いりごま(白) ぎょうざの皮,ごま油,小麦粉 | 鯛,卵,豚肉,牛乳,大豆 | 664 | 1.9 |
| 14金 ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁 | 牛乳 | 米,じゃがいも なたね油,でんぷん | 生揚げ,豚肉 絹ごし豆腐,卵,牛乳 | 633 | 2.3 |
| 17月 ごはん 白身魚のから揚げ香味ソース お浸し すまし汁 マロンカップケーキ | 牛乳 | 米,でんぷん,なたね油 いりごま(白),さとう, バター ごま油,小麦粉,むぎぐり | メルルーサ,卵,牛乳 | 659 | 2.0 |
| 18火 チャプチェ丼 バジタブルスープ 大学いも | 牛乳 | 米,春雨,なたね油,水あめ いりごま(白),さとう,でんぷん さつまいも,いりごま(黒) | 豚肉,ベーコン,牛乳 | 656 | 2.1 |
| 19水 《GoTo!ーと》 南アフリカ共和国 <u>バンニャ</u> ポトフ ピーチゼリー | 牛乳 | 丸パン,バター さとう,じゃがいも | 豚肉,ウインナー シュレッドチーズ 豚肉,アガー,牛乳 | 581 | 2.9 |
| 20木 《GoTo!ーと》 チュニジア共和国 コーンピラフ <u>ブリック</u> ピクルス トマトスープ | 牛乳 | 米,なたね油,春巻き皮 じゃがいも,小麦粉,さとう | ボンレスハム,まぐろ油漬 うずら卵缶,豚肉,牛乳 | 653 | 2.5 |
| 21金 《GoTo!ーと》 セネガル共和国 <u>ヤサブレ</u> ほうれん草ともやしのスープ フルーツポンチ | 牛乳 | 米,じゃがいも,なたね油 | 鶏もも肉,鶏手羽肉 ベーコン,牛乳 | 589 | 2.4 |
| 24月 ごはん 肉豆腐 揚げじゃがいもと野菜のサラダ | 牛乳 | 米,なたね油,さとう,じゃがいも | 豚肉,豆腐,牛乳 | 625 | 1.7 |
| 25火 読書の秋 1日目 ～おいしいぼうし～ スパゲティマトソース 野菜のパプリカドレッシングサラダ カスタードプリン | 牛乳 | スパゲティ,なたね油,さとう | 豚肉,卵 バルメザンチーズ,牛乳 | 627 | 2.6 |
| 26水 読書の秋 2日目 ～あめのひ きのこは…～ きのこごはん 鯖の文化干し焼き&大根おろし お浸し みそ汁 | 牛乳 | 米,なたね油,さとう さつまいも | 鶏肉,油揚げ さばの文化干し,牛乳 | 650 | 2.5 |
| 27木 読書の秋 3日目 ～ぼくがラーメンをたべているとき～ みそラーメン しゅうまい キャベツともやしの酢醤油和え | 牛乳 | 蒸し中華めん,なたね油 いりごま(白),ごま油 でんぷん,しゅうまいの皮,さとう | 豚肉,大豆,牛乳 | 627 | 2.6 |
| 28金 ごはん さけフライ 大豆とひじきの炒り煮 みそ汁 | 牛乳 | 米,小麦粉,パン粉 なたね油,さとう,じゃがいも | 鮭,鶏もも肉 ちくわ,大豆 干ひじき,わかめ,牛乳 | 650 | 2.9 |
| 31月 豆の日 セサミトースト <u>白菜と肉団子のスープ</u> 柿 | 牛乳 | 食パン,バター,さとう いりごま(白),でんぷん | 豆腐,豚肉,大豆 絹ごし豆腐,牛乳 | 574 | 1.9 |

※収穫や水揚げなど食材の状況により献立内容を変更する場合があります。

| 栄養価 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | ナトリウム (食塩相当量) (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン | | | | 食物繊維 (g) |
|----------|--------------|-----------|--------|-------------------|------------|-------------|--------|-----------|---------|---------|--------|----------|
| | | | | | | | | A (μgPAE) | B1 (mg) | B2 (mg) | C (mg) | |
| 月平均 | 626 | 17.4 | 29.5 | 2.3 | 337 | 95 | 2.5 | 249 | 0.41 | 0.55 | 28 | 5.8 |
| 学校給食摂取標準 | 650 | 13～20 | 20～30 | 2.0 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5 |



噛ミング30
ひとくち30回、
よく噛んで味わって食べよう
10月4日火曜日
クリスピーフィッシュ
カリカリ・サクサク・パリパリ食感、にんにく醤油味のクリスピーフィッシュは人気があります。カリカリサクサクパリパリを、しっかりと噛みしめて食べましょう。



「豆の日」10月は大豆

白菜と肉団子とスープに入っている肉団子にゆでてみじん切りにした大豆が入っています。やわらかいひき肉の所々にコッソツとした歯刺りの大豆があり、楽しい食感を演出できます。