

10月 きゅうしよくこんだてひょう

今月の目標・・・後片付けをきちんとしよう

西条市立吉井小学校

日	曜	牛乳 モキッ 無糖質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【黄】 おもにエネルギーになる		【赤】 おもに体をつくる		【緑】 おもに体の調子を整える			
				たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
2	月	牛乳	ごはん	こめ						606 23.7	
			ししゃものいそべあげ	こむぎこ かたくりこ	あぶら	ししゃも たまご	あおのり				
			そくせきづけ		ごま	かつおぶし		こまつな	はくさい たくあん		しょうゆ
			みそしる	さつまいも		とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ		にほし
3	火	牛乳	コッペパン	パン						614 25.9	
			れんこんバーグ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく とうふ たまご		たまねぎ れんこん	しお こしょう しょうゆ みりん		
			ポイルやさい					こまつな	キャベツ		しお
			パンパキンスープ	じゃがいも		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ パセリ		ホワイトルウ とりだし しお こしょう
4	水	牛乳	ごはん	こめ						608 25.0	
			しゅうまい			しゅうまい					
			もやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり		す しょうゆ
			まーぼーどうふ	さとう かたくりこ	あぶら	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	ほししいたけ たけのこ にんにく たまねぎ しょうが		しょうゆ トウバンジャン さけ
5	木	牛乳	コッペパン	パン						607 24.9	
			クリスピーチキン	こむぎこ コーンフレーク	マヨネーズ	とりにく					コンソメ カレーこ
			やさしいソテー		あぶら			にんじん こまつな	キャベツ コーン		しお こしょう
			レンズまめのスープ	じゃがいも	あぶら	レンズまめ ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		しょうゆ しお とりだし こしょう
			とねがき						かき		
6	金	牛乳	きのこカレー (むぎごはん)	こめ むぎ						609 23.3	
			きのこカレー (ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	しめじ まいだけ エリンギ たまねぎ		カレールウ しょうゆ
			チーズオムレツ		あぶら	たまご	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ パセリ		しお こしょう
			さいころサラダ	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり コーン だいこん		す しょうゆ
10	火	牛乳	ごはん	こめ						629 24.4	
			チンジャオロースー	さとう	あぶら	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	もやし にんにく		しょうゆ オイスターソース
			さつまいもとだいずの あけに	さつまいも さとう	あぶら ごま	だいず	かえりいりこ				しょうゆ みりん
			はるさめスープ	はるさめ		ベーコン		にんじん	はくさい コーン		しょうゆ しお こしょう とりだし
11	水	牛乳	ごはん	こめ						625 28.3	
			さばのごまみそやき	さとう	ごま	さば みそ			しょうが		みりん
			こんぶあえ				しおこんぶ		キャベツ もやし		しょうゆ
			にくじゃが	じゃがいも さとう (いとこんにゃく)	あぶら	ぶたにく あつあげ		にんじん	たまねぎ えだまめ		きりぼしだいこん しょうゆ さけ
12	木	牛乳	コッペパン	パン						638 29.6	
			きのこのキッシュ		バター あぶら	たまご ハム	チーズ ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム		しお こしょう
			フレンチサラダ	さとう	オリーブあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		す しお こしょう
			ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん きゅうり トマトピューレ	たまねぎ		しお こしょう ケチャップ ソース
			ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー							
13	金	牛乳	ちらしずし	こめ さとう		あぶらあげ えび		にんじん さやいんげん	ほししいたけ ごぼう	す しお しょうゆ さけ	615 24.9
			とりてん	こむぎこ かたくりこ	あぶら	とりにく たまご				しお こしょう	
			おひだし	さとう		かつおぶし		こまつな	キャベツ	しょうゆ	
			すましじる			とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しお しょうゆ けずりぶし こんぶ	
16	月		繰替休業日 (21日と)								
17	火	牛乳	コッペパン	パン						609 25.7	
			とりにくの ガーリックパンこやき	パンこ	バター	とりにく			パセリ		しお こしょう ガーリックパウダー
			ブロッコリーソテー		あぶら			ブロッコリー	コーン		しお こしょう
			さつまいものスープ	さつまいも		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		ホワイトルウ しお こしょう
18	水	牛乳	ちゅうかどん (むぎごはん)	こめ むぎ						604 20.6	
			ちゅうかどん (く)	かたくりこ	あぶら	ぶたにく いか えび うすらたまご		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ		しお こしょう しょうゆ みりん ちゅうかだし
			だいがくいも	さつまいも さとう	あぶら ごま						しょうゆ
			もやしとこまつなの しおナムル		ごまあぶら			こまつな	もやし		ガーリックパウダー ちゅうかだし しお こしょう

日	曜	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
			【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
			たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
19	木	パンフキンパン	パンフキンパン					610 26.3		
		マカロニグラタン	マカロニ パンコ	あぶら	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう		たまねぎ	しお こしょう ホワイトルウ
		きのこソテー		あぶら					もやし ししいだけ えのきだけ しめじ	しお こしょう しょうゆ
		ミネストローネ	じゃがいも		ベーコン		にんじん		たまねぎ キャベツ	しお こしょう しょうゆ とりだし
20	金	ごはん	こめ						620 24.7	
		さばのたつたあげ	かたくりこ	あぶら	さば			しょうが		しょうゆ さけ
		じゃがいものきんぴら	じゃがいも (こんにゃく) さとう	ごま あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん			しょうゆ みりん
		おつじり	さといも コーンスターチ	ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ		だいごんのは にんじん	だいごん ごぼう ほししいだけ		にぼし
23	月	さつまいもごはん	こめ さつまいも						しお さけ	614 24.6
		とうふのかわりあげ	かたくりこ	ごま あぶら	すりみ(さかな) とうふ たまご	しらすほし	にんじん	たまねぎ	さけ	
		いそかあえ	さとう			のり	こまつな	キャベツ えのきだけ	しょうゆ	
		さわにわん			ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だけのこ ほししいだけ もやし	しお しょうゆ けずりぶし	
24	火	コッペパン	パン							630 28.7
		ミートローフ	パンこ さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ		にんじん	たまねぎ グリーンピース コーン	しお こしょう ケチャップ ソース ワイン	
		エリンギの マヨネーズいため		マヨネーズ	ツナ		にんじん こまつな	エリンギ	しお こしょう	
		ABCスープ	じゃがいも マカロニ		ベーコン		にんじん	たまねぎ もやし パセリ	コンソメ しお こしょう とりだし	
25	水	ごはん	こめ							600 25.7
		ぶたにくのしょうがいため		あぶら	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ	しょうゆ みりん	
		すのもの	さとう			わかめ		キャベツ きゅうり もやし	しお しょうゆ す	
		ちくせんに	じゃがいも (こんにゃく) さとう	あぶら	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん だけのこ	しょうゆ にぼし みりん	
26	木	セルフドック(せわりパン)	パン							606 23.1
		ウインナー			ウインナー					
		キャベツのカレーいため		あぶら			ピーマン	キャベツ もやし	しお こしょう カレーこ	
		チャウダー	じゃがいも	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン パセリ	ホワイトルウ とりだし しお こしょう	
こぶくろケチャップ							ケチャップ			
27	金	ごはん	こめ							645 22.9
		さといもとだいじょうがきの かきあげ	さといも こむぎこ	あぶら	えび たまご		にんじん	たまねぎ かき えだまめ	しお	
		ごますあえ	さとう	ごま				キャベツ きゅうり	しお しょうゆ す	
		とんじる	じゃがいも		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし	にぼし	
30	月	げんりょうごはん	こめ							640 25.5
		わかどりのからあげ	かたくりこ	あぶら	とりにく			にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		じゃがいものちゅうかいため	じゃがいも さとう	ごまあぶら	ハム		こまつな		す しょうゆ	
		みそラーメン	ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	コーン もやし しょうが にんにく	しょうゆ しお こしょう とりだし	
31	火	ごはん	こめ							609 24.7
		ホキのマヨコーンやき		マヨネーズ	ホキ	ぎゅうにゅう		たまねぎ パセリ コーン	しお こしょう	
		かみかみあえ	さとう		さきいか		こまつな	キャベツ	す しょうゆ	
		きりぼしだいごんの うまに	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ		にんじん	きりぼしだいごん	しょうゆ みりん にぼし	
かぼちゃプリン										

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

旬の食材

さといも

さといもの独特なぬめりには、血圧やコレステロールを下げ効果があるとされています。



柿

「柿が赤くなると医者が青くなる」という言葉があります。柿はビタミンCが豊富で、食べると病気になるにくく、医者の仕事が減ってしまうという意味からきたともいわれています。



れんこん

シャキシャキとした歯ごたえが特徴的で、穴が開いていることから先を見通せる縁起物として重宝されています。



きのこ類

きのこには様々な種類がありますが、どれも食物繊維が含まれており、腸の調子をよくしてくれます。今月は何種類のきのこが入っているか、数えてみましょう！



さといもはどこを食べているでしょう？

- 葉
 - 根
 - くき
- 答えは下にあります！

～10月10日は目の愛護デーです～

- 目が疲れると、頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。目の疲れを回復させるには、にんじんやかぼちゃに多く含まれるビタミンAや、豚肉やさばに多く含まれるビタミンB、果物に多く含まれるビタミンCなど、バランスよくとることが大切です。また、ブルーベリーやぶどうなどに多く含まれる紫色の色素「アントシアニン」も目に良いといわれています。



食育クイズの答え…3の「くき」でした！

さつまいもやだいごんは、根を食べます。

じゃがいもやさといも、アスパラガスなどはくき、キャベツやほうれんそうなどは葉です。