

令和6年10月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

平均栄養摂取量		1 日 (火)		2 日 (水)		3 日 (木)		4 日 (金)	
栄養価	小学校	増量麦ごはん 白ごはん 大麦	きいろ きいろ あか	コッペパン 牛乳 ハンバーグのきのこデミグラスソース	きいろ あか	白ごはん 牛乳 からあげ	きいろ あか きいろ	食パン 牛乳 ピザサンドの具	きいろ あか
エネルギー	666kcal	牛乳 カレー	あか	ハンバーグ しめじ カットえのきたけ エリンギ にんじん たまねぎ ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖	あか みどり みどり みどり みどり みどり きいろ	鶏肉 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 しょうが でんぶん 揚げ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 カットウインナー オリーブ油 トマトケチャップ こしょう スライスチーズ(個袋)	みどり みどり みどり あか きいろ	
たんぱく質	26.9g	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン 白いんげんペースト 炒め油 ローリエ トマトケチャップ スープストック カレールウ1 カレールウ2	あか きいろ みどり みどり みどり みどり あか きいろ	ABCスローサラダ キャベツ ホールコーン コールスロードレッシング	きいろ	こまつなのおひたし こまつな キャベツ にんじん カットえのきたけ 三温糖 こいくちしょうゆ	ポトフ じゃがいも たまねぎ にんじん むき枝豆 鶏肉 うすくちしょうゆ こしょう スープストック	あか きいろ みどり みどり みどり あか みどり あか	
脂質	摂取エネルギーの30.3%	チキンサラダ チキンフ레이크水煮 キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用)	あか みどり みどり きいろ	ABCスロー カットベーコン にんじん たまねぎ むき枝豆 じゃがいも ABCマカロニ スープストック 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 乾燥パセリ	あか みどり みどり きいろ きいろ みどり	とうふのみそ汁 カットうす揚げ にんじん しめじ 冷凍豆腐 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節パック	あか みどり みどり あか みどり みどり あか		
食べものの3つの働き									
あか	おもにからだをつくる食品								
き	おもに熱や力のもとになる食品								
みどり	おもにからだの調子をととのえる食品								
7 日 (月)		8 日 (火)		9 日 (水)		10 日 (木)		11 日 (金)	
白ごはん ジョア 鶏の南蛮漬	きいろ あか	白ごはん 牛乳 はるまき	きいろ あか	コッペパン 牛乳 ハムカツ	きいろ あか	白ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ	きいろ あか	ミニ揚げパン ミニコッペパン(乳成分なし) グラニュー糖 揚げ油	きいろ きいろ あか
鶏肉の でんぶん付き 揚げ油 にんじん たまねぎ 青ねぎ うすくちしょうゆ 米酢 三温糖 一味唐辛子 でんぶん	あか きいろ みどり みどり きいろ	マーボーなす なす 蒸ひきわり大豆 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 白ねぎ トウバンジャン 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん ごま油 三温糖	きいろ きいろ みどり あか みどり みどり みどり みどり みどり きいろ きいろ あか	チーズ入りさつまいもとかぼちゃのサラダ さつまいも かぼちゃ ダイスチーズ ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ みどり あか きいろ	ひじきの磯煮 干しひじき にんじん 鶏肉 むき枝豆 平天 カットうす揚げ こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体こんぶだし	きいろ あか みどり あか みどり あか	ミートスパゲティ スパゲティ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ にんじん 豚ひき肉 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマトケチャップ ウスターソース スープストック	きいろ きいろ きいろ みどり みどり あか きいろ みどり みどり
煮しめ 鶏肉 ごぼう 里いも れんこん にんじん 板こんにゃく 干しいたけ さやいんげん こいくちしょうゆ 液体こんぶだし 三温糖 本みりん 料理酒	あか みどり きいろ みどり きいろ みどり きいろ	もやしの中華スープ 緑豆もやし たけのこ水煮 冷凍豆腐 たまねぎ にんじん にら カットえのきたけ 中華スープの素 うすくちしょうゆ	みどり あか みどり みどり みどり	ジュリエンスープ カットベーコン にんじん たまねぎ チンゲンサイ カットえのきたけ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ	あか みどり みどり みどり みどり みどり	とうふのすまし汁 しめじ たまねぎ 冷凍豆腐 カットかまぼこ 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし	きいろ みどり あか あか みどり みどり	ごぼうサラダ さがきごぼう にんじん むき枝豆 チキンフ레이크水煮 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 三温糖 うすくちしょうゆ	みどり みどり あか きいろ
さらさ汁 ちりめんじゃこ ちくわ(kg) かまぼこ(ピンク) 冷凍豆腐 しゅんぎく たまねぎ 白みそ みそ 削り節パック	あか あか あか あか みどり あか あか							おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋)	あか
14 日 (月)		15 日 (火)		16 日 (水)		17 日 (木)		18 日 (金)	
スポーツの日	白ごはん 牛乳 甘栗コロッケ	きいろ あか	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん	きいろ あか	白ごはん ジョア さんまのかば焼き風	きいろ あか	食パン 牛乳 ビーンズドライカレー	きいろ あか	きいろ あか
	甘栗コロッケ 揚げ油 とんかつソース ウスターソース 三温糖	きいろ きいろ きいろ	ラーメン麺 豚肉 キャベツ にんじん 青ねぎ なると しょうが たまねぎ こしょう 中華スープの素 うすくちしょうゆ	きいろ あか みどり みどり みどり あか みどり	さんま でんぶんつき 揚げ油 しょうが こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん でんぶん	きいろ あか みどり きいろ	豚ひき肉 炒め油 すりおろしにんにく しょうが 食塩 こしょう 赤ワイン たまねぎ にんじん ミックスビーンズ ひよこ豆 カレー粉 スープストック トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース 三温糖 こいくちしょうゆ でんぶん	あか きいろ みどり きいろ	あか きいろ みどり あか
スポーツの日	さやつき枝豆 枝豆 食塩	みどり	バンバンジーサラダ チキンフ레이크水煮 きゅうり 緑豆もやし にんじん バンバンジードレッシング(個袋)	あか みどり みどり きいろ	ほうれん草のごまあえ ほうれんそう キャベツ にんじん カットえのきたけ 三温糖 こいくちしょうゆ 白すりごま	きいろ あか みどり きいろ	フライドかぼちゃ かぼちゃ 揚げ油 食塩	みどり きいろ	あか
	きのこ汁 鶏肉 冷凍豆腐 しめじ カットえのきたけ エリンギ 干しいたけ にんじん カットうす揚げ 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	あか あか みどり みどり みどり みどり あか みどり	えびしゅうまい えびしゅうまい	あか	根菜のみそ汁 カットうす揚げ にんじん だいこん さがきごぼう じゃがいも みそ 削り節パック	あか みどり みどり きいろ	白菜のミルクスープ カットベーコン じゃがいも はくさい たまねぎ にんじん 乾燥パセリ 調理用牛乳 生クリーム スープストック 食塩 こしょう 米粉	あか きいろ みどり みどり みどり みどり あか あか	
10月15日は、「十三夜」です。 十三夜は、十五夜に続いて月がきれい だといわれている日です。 大豆や栗がおいしい季節なので、「栗 名月」や「豆名月」とも呼ばれます。甘 栗コロッケと枝豆をめしあがれ♪									

21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)
白ごはん 牛乳 豚肉と高菜の炒め物	白ごはん 牛乳 鶏肉のあんかけ	コッペパン 牛乳 ウインナーのケチャップソース	白ごはん 牛乳 厚焼きたまごのおろしポン酢かけ	コッペパン 牛乳 焼きそば
豚肉 料理酒 ごま油 にんじん 切干大根 高菜漬け 白いりごま 三温糖 本みりん うすくちしょうゆ	鶏肉のでんぶん付き 揚げ油 にんじん むき枝豆 たまねぎ うすくちしょうゆ 液体こんぶだし しょうが 三温糖 本みりん でんぶん	ロングウインナー トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 サワーキャベツ キャベツ にんじん 三温糖 食塩 米酢 うすくちしょうゆ 粒入りマスタード	厚焼きたまご おろし大根 ぽん酢しょうゆ 茎わかめの五目煮 乾燥茎わかめ 豚肉 平天 つきこんにゃく にんじん 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 液体こんぶだし 本みりん	調理やきそば麺 炒め油 豚肉 にんじん 緑豆もやし キャベツ ウスターソース とんかつソース こしょう たまねぎ こまつな 粉かつお
なめこの赤だし なめこ水煮 たまねぎ にんじん 冷凍豆腐 カットうす揚げ 青ねぎ みそ 八丁みそ 削り節パック	こまつなのみそ汁 カットうす揚げ 冷凍豆腐 こまつな にんじん だいこん しめじ みそ 削り節パック	にんじんポターージュ にんじん うらごしにんじん 白いんげんペースト たまねぎ じゃがいも カットベーコン エリンギ むき枝豆 調理用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 米粉 スープストック 食塩 こしょう 乾燥パセリ	さつま汁 鶏肉 だいこん 里いも ささがきごぼう にんじん 干しいたけ みそ 削り節パック	根菜つくね 根菜つくね こいくちしょうゆ 三温糖 米酢 でんぶん
長いもあげ 長いも揚げ 揚げ油 食塩	金時豆 金時豆(乾燥味付き) 三温糖		フルーヨーグルト ミックスフルーツ プレーンヨーグルト グラニュー糖	

10月給食たより

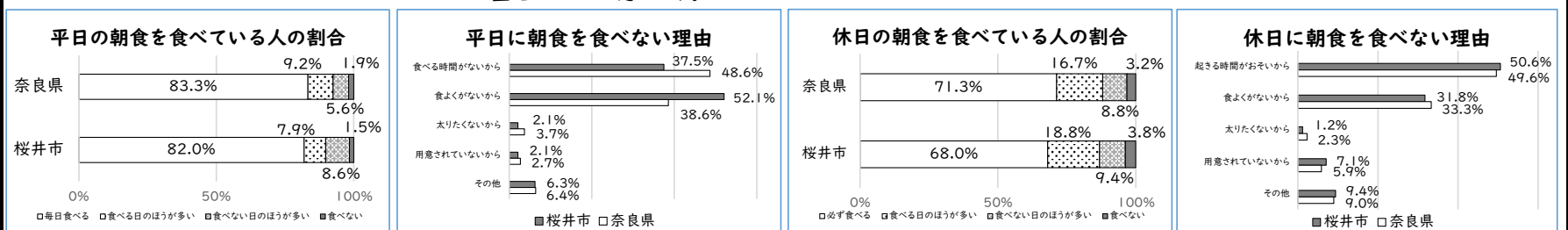
2学期が始まり、1か月がたちました。体育大会や校外学習、修学旅行、文化行事などがたくさんある2学期ですが、みなさん

げんき す げんき いちにち はじ あさ ちょうしよく た
元気に過ごせていますか？元気な一日の始まりは、朝ごはんからです。みなさんは朝食をしっかり食べていますか？

令和5年10月に、奈良県の小学5年生に実施した調査で、桜井市は毎日朝食を食べる人が平日で約8割、休日では7割以下と低い結果が分かりました。

はい^{うんどう}運動をすることができます。

ととの
整えてほしいと思います。



スポーツには食事がカキ!

暑^{なつ}さがやわらぎ、外^とで体^{からだ}を動^{うご}かすのに気^き持^もちのよい季^き節^{せつ}になりました。ス
ポーツで実^{じつ}力^{りき}を発^{はつ}揮^ひするに、日^ひごろうの練^{れん}習^{しゅう}やトレ^{れん}ニ^{しゅう}ング^{しゅう}とともに、い
ろな食^{しょく}品^{ひん}をバラン^{ばらん}スよく食^くべて栄^{えい}養^{よう}をしかりととること、そして早^{はや}寝^ね・早^{はや}
起^{おき}をこがけて睡^{すい}眠^{みん}をじゅうぶんにとることが大切^{たいせつ}です。

朝ごはんを必ず食べましょう

試合の前後に水分を
しっかりと
しましょう