

令和5年度

10月 きゅうしょくこんだて

河江小学校

にちよう		こんだてめい	赤(あか) ちやにくになるもの	黄(き) ちからのもとになるもの	緑(みどり) からだのちようしをととのえる	ひとくちメモ
2月		ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり しゅうまい だいこんときゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ だいこん きゅうり にんにく しょうが	だんだんと日ぐれが早くなり、季節のうつり変わ わりを感じますね。 朝と夜はすずしくてもひるまはあつ つい日もあります。季節の変わり目 は、体調をくずしやすくなります。食 事とすいみんをしっかりとることが体 調かんりの基本です。 おいしい秋の食材もたくさん出回 る時期です。秋の食を楽しみましょう。
3火		ぎゅうにゅう にんじんパン にくうどん れんこんサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ ハム みそ わかめ	にんじんパン うどんめん ごま マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり ミニトマト	
4水		ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのみぞれに しらたまのつべじる なやき	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ あぶらあげ ベーコン ちりめん	こめ むぎ しらたまもち あぶら さとう こんにやく	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ だいこん はくさい もやし こまつな	
5木		ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものそばろに たこときゅうりのすのもの なつとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たこ わかめ なつとう ちぎりあげ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら こんにやく	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	
6金		ぎゅうにゅう カレーピラフ さけチーズフライ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく さけ チーズ	こめ じゃがいも パター あぶら	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ ブロッコリー	
9月		スポーツの日				
10火 ～ 11水		しゅうききゅうぎょうび				
12木		ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくのしょうがやき かきたまじる おさつチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ	こめ むぎ じゃがいも さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう しいたけ しょうが	
13金		ぎゅうにゅう しらすきつねごはん さといもコロッケ うおそうめんじる ゆでやさい	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ うおそうめん ちりめん わかめ	こめ むぎ さといも ごま さとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり えのきだけ しいたけ ねぎ	新米の季節です！ 新米の季節になりました。つややかで、あ まみのあるごはんは、かくべつに おいしいです。 ごはんは、和・洋・中どんなおかず にもよく合います。そして、ゆっく りとしょうかされるのではもちろ んがよいのがとくちょうです。
16月		むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき みそじる くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう メバル ぶたにく とうふ あぶらあげ くきわかめ みそ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	にんじん ピーマン はくさい えのきだけ	
17火		ぎゅうにゅう こめこパン ようふうおでん ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー うずらのたまご ちぎりあげ ヨーグルト	こめこパン じゃがいも ごま マヨネーズ こんにやく	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	
18水		ぎゅうにゅう むぎごはん とうふいりすりみフライ だごじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいたず とうふ さかなのすりみ あぶらあげ かつおぶし	こめ むぎ こむぎこ さといも	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん1杯の栄養価 (150g) エネルギー量 252kcal 炭水化物 55.4g たんぱく質 3.8g 脂質 0.9g 食物繊維 0.5g
19木		ぎゅうにゅう カレーライス かみかみチーズサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん チーズ ミックスビーンズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん りんご きゅうり レタス キャベツ みかん にんにく しょうが	
20金		ぎゅうにゅう むぎごはん にくどうふ ちくさあえ しそこんぶ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ たまご しそこんぶ	こめ むぎ マロニー ごま さとう こんにやく	にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ もやし こまつな キャベツ	
23月		ぎゅうにゅう むぎごはん さかなとやさいのあまずあん わんたんスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ わんたんめん じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ しいたけ ちんげんさい しょうが	ごはんには、エネルギー源になる炭水化 物の他に、良質のたんぱく質がふく まれています。
24火		ぎゅうにゅう しょうパン ビーフシチュー ほうれんそうサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ミックスビーンズ	しょうパン じゃがいも いちごジャム アーモンド マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ コーン にんにく しょうが	
25水		4ねん1くみ おたのしみこんだて				
26木		ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくとれんこんのちゅうかいだめ みずたき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ えびつみれ	こめ むぎ マロニー さとう あぶら	れんこん にんじん ピーマン はくさい ねぎ えのきだけ しめじ しょうが	★クイズ★ Q新米の季節です。新米と表示できる のはいつまでに袋詰めされた米でし ょう。 ①収穫された月の翌月まで ②収穫された年の12月31日まで ③収穫された次の年の秋頃まで
27金		ぎゅうにゅう むぎごはん さばのみそに いちようばじる かぼすあえ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ だいたず しおこんぶ みそ	こめ むぎ さといも ごま さとう こんにやく	だいこん にんじん えのきだけ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが かぼすかじゅう えだまめ	
30月		ぎゅうにゅう むぎごはん おでん きりぼしだいこんごまサラダ てづくりふりかけ デザート	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらのたまご ちくわ ツナ こんぶ ひじき ちりめん	こめ むぎ さといも ごま マヨネーズ ドレッシング こんにやく デザート	にんじん だいこん きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	
31火		ぎゅうにゅう チーズパン ちゃんぽん ミックスかりんとう りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ だいたず いりこ	チーズパン ちゅうかめん さつまいも アーモンド ごま	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ しょうが りんご	