



こんだまびょう

平成27年度 横島小学校給食室

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをとのえる		
1	もく	しろごはん		のっぺいじる しのだに きりほしだいこんのすのもの	こめ さといも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あげ わかめ ひじき	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ きりほしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	647 26.0	のっぺいじるにはたくさんのやさしいがはいっています。えいようまんてんです。
2	きん	きのこごはん		かきたまじる いわしのうめのかあげ やさしいのこんぶあえ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう いわしとりにく たまご とうふ あげ わかめ こんぶ	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン ねぎ	618 24.8	10がつ4かは「いわしのひ」です。「104」からきています。
5	げつ	むぎごはん		はんぺんじる れんごんのかきあげ ひじきのおひたし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう あおりのはんぺん わかめ ちくわんひじき かつおぶし	たまねぎ ねぎ れんごん ごぼう にんじん キャベツ ほうれんそう	564 18.5	ひじきやわかめ・こんぶは「かいそう」のなかまです。
6	か	むぎごはん		なすのみそじる てばもとのこみき きのこやさしいのあえもの	こめ むぎ さとう ピーナッツ	ぎゅうにゅう とうふ あげ とりにく	なす にんじん ねぎ しょうが レモン えのきたけ しめじ キャベツ こまつな コーン	629 28.7	とりにくには、さきみやてばもと・むねにく・ももにくなどのなまえがあります。
7	すい	げんまいパン		ポトフ オムレツ からいもサラダ	こめこパン さつまいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん トマト きゅうり えだまめ	666 25.7	きゅうしゅうでは、さつまいものことを「からいも」とよんだりします。
8	もく	くりごはん		つぼんじる はまたきいわし なんかんあげいりごますあえ	こめもちこめくり さつまいも ごま さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ なんかんあげ さんま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ もやし きゅうり	638 26.7	★ふるさとくまさんデー ごんげつは くまほうのあじ
9	きん	むぎごはん		キーマカレー じゃがいものシャリシャリサラダ えだまめとコーンのすりみあげ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ チーズ ひきわりだいず ちりめん	にんじん たまねぎ なす しめじ こんにゃく ピーマン コーン えだまめ	697 24.7	10がつ10かは「めのあいごデー」です。ブルーベリーはめをげんきにすすまうざいです。
13	か	むぎごはん		すぶた コーンシュウマイ きゅうりのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぷん あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ しょうが ピーマン しいたけ たけのこ にんじん いんげん きゅうり もやし コーン	673 27.3	きょうのこんだてはちゅうかりょうりです。
14	すい	こめこパン		あきのかおりシチュー ウィンナーのグチャップソースに ほうれんそうのサラダ	こめこパン さつまいも さとう くり こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ツナ ウィンナー	しめじ マッシュルーム たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ えだまめ コーン	662 29.4	きょうのシチューにはさつまいもとくりがはいっています。
15	もく	しろごはん		こんさいスープ かりかりチキン さらたまちゃんあえ・みかん	こめ じゃがいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ だいこん にんにく コーン キャベツ きゅうり みかん	628 22.7	つちのなかでそだつやさいを「こんさい」といいます。
16	きん	むぎごはん		だごじる さんまのおやき くきわかめのごまいため	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あげ さんま さつまいも くきわかめ	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ チンゲンサイ だいこん いんげん	694 29.7	さんまは、あきをだひょうするさかなのひとつです。
19	げつ	むぎごはん		しめじのすましじる ちゃんちゃんやき アーモンドフィッシュ	こめ むぎ さとう アーモンド ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さけ いりこ	しめじ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ コーン しょうが	582 29.2	“ちゃんちゃんやき”は、ほっかいどうのきょうどりょうりです。
20	か	むぎごはん		いもに ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのあえもの	こめ むぎ あぶら さといも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ あおりの	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん ねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	608 23.3	“いもに”は、やまがたけんのきょうどりょうりです。
21	すい	かぼちゃパン		げんまいカレースープ なすのグラタン ブロッコリーのごまマヨあえ	かぼちゃパン げんまい じゃがいも あぶら パター しょうしんこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ミックスチーズ	にんじん たまねぎ トマト なす いんげん ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり	672 21.3	“げんまいカレースープ”は、しんメニューです。
22	もく	しろごはん		ごじる さかなのこうみづけ かわりあえ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず とうふ あげ あかうお	たまねぎ にんじん ねぎ パセリ だいこん こんにゃく しょうが もやし きゅうり	637 27.8	とうふやあぶらあげ・みそ・なっとうは、だいずからつくられます。
23	きん	むぎごはん		あきのけんちんじる しゃきしゃきまつかぜやき もやしのごますあえ	こめ むぎ パンこ さといも さとう すりごま ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あげ とりにく かつおぶし	しいたけ しめじ なめこ こまつな たまねぎ れんごん もやし きゅうり にんじん	612 27.9	きょうの“まつかぜやき”にはれんごんがたっぷりつかわれていす。
26	げつ	いなかうごはん		たぬきじる ごぼうバーグ ちりめんあえ	さとう あぶら こめ むぎ さといも パンこ	ぎゅうにゅう こうやとうふだいず さつまいも あげ ぶたにく ぎゅうにく ちりめん かつおぶし	たかな しょうが にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ たまねぎ れんごんはくさい きゅうり	590 27.7	“たぬきじる”には、にくのかわりにこんにゃくがはいっています。
27	か	むぎごはん		ハヤシシチュー おさかなナゲット ツナサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう きゅうり ぶたにく とうにゅう シイラ ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	670 26.0	“むぎごはん”のむぎには、しょうもつせんいがたくさんふくまれています。
28	すい	チーズパン		さげときのこのクリームパスタ りんごのフレンチサラダ	チーズパン スパゲティめん こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり りんご	622 24.5	さげやきのこ・りんごは、あきにおいしいたべられるしよくざいです。
29	もく	しろごはん		みそおでん やきししゃも もやしあえ	こめ さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすらたまご さつまいも ちくわ がんもどき ししゃも	だいこん にんじん こんにゃく もやし チンゲンサイ	625 28.6	ししゃもには、ほねやばをつよくするカルシウムがたくさんはいっています。
30	きん	にんじんピラフ		かぼちゃスープ ハンバーグ コールスローサラダ ハロウィンプリン	こめ むぎ パター じゃがいも こむぎこ あぶら パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう えだまめ ベーコン ツナ とうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン	720 23.4	あしたは「ハロウィン」です。1にははやいですが、ハロウィンのふんいきをたのしみましよう。

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

🕒 こんな生活パターンに なっていませんか？



10月10日
“めのあいごデー”
10と10のむきを
かえると...

〇〇

ひとのめにもえませんか？



目によい食べ物は？



ビタミンA
カロテン

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど



アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。