

学校給食予定献立表

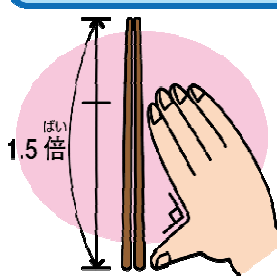
食べ物を大切にしよう!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー(カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー(カロリー)
15日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			634	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			596
こめこパン	ぶたにく	40		○		小(高)	ごはん	あきなす	50		○		小(高)
さつまいもの	さつまいも・たまねぎ	40	○		○	682	マーボー	ぶたミンチ	40		○		小(高)
クリームシチュー	にんじん	15		○	○	中・高	あきなす	たまねぎ	40		○		678
きりぼしだいこんのサラダ	こまつな	15		○	○	814	(麻婆秋茄子)	にんじん・ねぎ	10		○		中・高
	マッシュルーム	5		○	○		きのこと	ピーマン	20		○		841
	オリーブオイル	1	○				しょうがの	にんにく・しょうが	0.5		○		
	とうにゅう	30		○			スープ	あぶら	1	○			
	ホワイトルウ	5	○				きのこと	トウバンジャン	1	○			
	しろワイン	2					しょうがの	ごまあぶら	1	○			
	とりがらスープ	4.5					さとう	あかみそ	5		○		
	しお・こしょう	4.5					さとう	しょうゆ	2				
	ソテードオニオン	4.5					さとう	きとう	2				
	きりぼしだいこん	5		○			とりがらスープ	とりがらスープ	2				
	キャベツ	15		○			かたくりこ	かたくりこ	2				
	にんじん	5		○			とりささみ	とりささみ	15		○		
	ホールコーン	5		○			しめじ・えのきだけ	しめじ・えのきだけ	10		○		
	だいずのはな	1.5		○			つちしょうが	つちしょうが	0.5		○		
	りんごす	1					ねぎ	ねぎ	3		○		
	しろワイン	1.5					うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	2				
	うすくちしょうゆ	1					とりがらスープ	とりがらスープ	2				
	さとう	1.5					しお・こしょう	しお・こしょう					
	エッグケアマヨネーズ	4	○										
	こしょう	0.03											
18日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			635	ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			701
ごはん	さのたまあじつけのり	40		○		小(高)	アップルパン	アジフライ	50		○		小(高)
さのたま	さば	60		○		699	アジフライ	あぶら	10		○		737
あじつけのり	しお	0.6		○		中・高	アジフライ	ローズハム	10		○		804
さばのしおやき	さけ	2				841	コロコロサラダ	にんじん	10		○		中・高
にゅうめん	そうめん	10	○				アジフライ	じゃがいも	15	○			804
いんげんと	とりささみ	15		○			コロコロサラダ	さつまいも	20	○			
れんこんの	わかめ	0.3		○			アジフライ	エッグケアマヨネーズ	5	○			
ごまみそあえ	はくさい	20		○			コロコロサラダ	さとう	0.5	○			
	えのきだけ・ねぎ	5		○			アジフライ	す	1				
	うすくちしょうゆ	3					コロコロサラダ	とりにく	5		○		
	みりん・しお	2					アジフライ	チンゲンサイ	20		○		
	だし・だしこんぶ	2					コロコロサラダ	たまねぎ	30		○		
	さやいんげん	25		○			アジフライ	にんじん	5		○		
	にんじん	10		○			コロコロサラダ	しめじ	5		○		
	れんこん	20		○			アジフライ	しいたけ	5		○		
	みそ	4		○			コロコロサラダ	とうにゅう	20		○		
	さとう	1	○				アジフライ	ホワイトルウ	7	○			
	しょうゆ	1					コロコロサラダ	しろワイン	1				
	ねりごま・ごま	1	○				アジフライ	とりがらスープ					
	みりん	2					コロコロサラダ	しお	0.1				
							アジフライ	こしょう	0.03				
							コロコロサラダ	あぶら	0.5	○			

目指せ「はし名人」

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

はしの持ち方

① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。



はしの動かし方を練習しよう!

③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



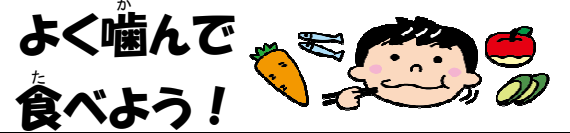
上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をさします。



したのはしは動かしません。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
21日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	25日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			603	ぎゅうにゅう	しょうパン	80	○			571
そぼろどん	とりミンチ	50	○	○		小(高)	しょうパン	いちごジャム	15				小(高)
ぶたじる	だいずのはな	5	○	○		706	いちごジャム	とりにく	60	○			631
みかん	たまねぎ	50	○	○	○	中・高	とりにくの	しお・こしょう	3				中・高
	にんじん	10	○	○	○	876	バーベキュー	リンゴピューレ	1				705
	ピーマン	20	○	○	○		ソースやき	しょうゆ	2				
	つちしょうが	1	○	○	○		ごぼうサラダ	しるワイン	2				
	あぶら	1	○	○	○		オニオンスープ	ツナ	15	○			
	さとう	5	○	○	○		さきがきごぼう	さきがきごぼう	20				
	しょうゆ	6	○	○	○		きゃべつ	きゃべつ	10				
	さけ	2	○	○	○		ごぼう	にんじん	5				
	みりん	3	○	○	○		いりしろごま	いりしろごま	1	○			
	かたくりこ	1	○	○	○		エッグケアマヨネーズ	エッグケアマヨネーズ	2	○			
	ぶたにく	10	○	○	○		しょうゆ	しょうゆ	2				
	だいこん	20	○	○	○		さとう	さとう	1.5	○			
	にんじん・しろねぎ	10	○	○	○		ウインナー	ウインナー	20				
	さきがきごぼう	15	○	○	○		にんじん	にんじん	10				
	さといも	20	○	○	○		たまねぎ	たまねぎ	30				
	つきこんにやく	5	○	○	○		パセリ	パセリ	0.1				
	あぶら	1	○	○	○		さやいんげん	さやいんげん	5				
	あかみそ	5	○	○	○		ソテードオニオン	ソテードオニオン					
	しろみそ	4	○	○	○		とりがらスープ	とりがらスープ					
	だしじる		○	○	○		しお・こしょう	しお・こしょう	0.1				
	みかん		○	○	○		オリーブオイル	オリーブオイル	1				
22日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	26日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			602	ぎゅうにゅう	こめ	60	○			624
こまつな	やさしいブイヨン	30	○	○		小(高)	ごはん	うどん	100	○			小(高)
チャーハン	たまご	2	○	○		645	(すくなめ)	ぶたにく	20	○			740
にくだんごの	あぶら	20	○	○		中・高	カレーうどん	うすあげ	10	○			中・高
ちゅうかスープ	やきぶた	15	○	○		776	こまつなと	たまねぎ	30				918
かぼちゃ	こまつな	1	○	○			れんこんの	にんじん	10				
マフィン	しお	0.3	○	○			しおこんぶいため	ねぎ	10				
	しょうゆ	0.01	○	○			りんごヨーグルト	あぶら	1	○			
	あぶら	2	○	○				カレールウ	8	○			
	にくだんご	30	○	○				カレーこ	0.1				
	たまねぎ	30	○	○				しょうゆ	5				
	はくさい	20	○	○				みりん	3				
	もやし・にんじん	10	○	○				だしじる					
	あぶら	0.5	○	○				こまつな	20				
	さけ・しょうゆ	1	○	○				にんじん	10				
	とりがらスープ		○	○				れんこん	15				
	しお・こしょう	0.4	○	○				あぶら	1	○			
	かぼちゃマフィン		○	○				しょうゆ	0.5				
			○	○				さけ	1				
			○	○				しおこんぶ	2				
			○	○				りんごヨーグルト					

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分に味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

10月29日は
ハロウィン献立です!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
27日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	29日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			632	ぎゅうにゅう	パンキンパン	50	○			643
ごはん	ぶたにく	40		○		小(高)	パンキンパン	にくだんご	50		○		小(高)
チンジャオロース (青椒肉絲)	しょうゆ・さけ	1				702	ミートボール	たまねぎ	40			○	小(高)
パオシュウ	しお・こしょう						シチュー	にんじん	15			○	686
なしゼリー	かたくりこ	3				中・高	ハロウィン デザート	ブロッコリー	20			○	中・高
	にんにく・しょうが				○	848	ツナサラダ	セロリ	5			○	806
	たけのこ・ピーマン	20			○		ハロウィン デザート	マッシュルーム	5			○	
	あかピーマン	10			○			じゃがいも	40	○			
	あぶら	1	○					にんにく・しょうが	0.3			○	
	さとう	3	○					あぶら	1	○			
	しょうゆ	5	○					ハヤシルウ	8	○			
	ごまあぶら	1	○					ケチャップ	1				
	かたくりこ	1						あかワイン	3				
	パオシュウ	30						とりがらスープ					
	なしゼリー							しお・こしょう					
28日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		ツナ	10		○		
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			629	ホールコーン	5			○		
とりごぼうめし	とりミンチ	20		○		小(高)	キャベツ・だいこん	20			○		
あきさけの ちゃんちゃん やきふう	うすあげ	5		○		663	にんじん	5			○		
すましじる	ごぼう	20		○		中・高	イタリアンドレッシング		○				
	にんじん	10		○		803	ハロウィンデザート						
	あぶら	0.5	○										
	さとう	2	○										
	しょうゆ	4											
	さけ	1											
	ごま	2	○										
	さけきりみ	60		○									
	しお・こしょう												
	さけ	2											
	キャベツ	30			○								
	たまねぎ	20			○								
	もやし	10			○								
	ホールコーン	5											
	あぶら	1	○										
	みそ	4		○									
	しろみそ	2		○									
	さとう	1.5	○										
	しょうゆ・みりん	1.5											
	はくさい	20			○								
	あおねぎ	2			○								
	えのきだけ・にんじん	5			○								
	かまぼこ	10			○								
	うすくちしょうゆ	2											
	さけ	4											
	しお	0.5											
	だしじる・だしこんぶ												



10月31日はハロウィンです



ハロウィンは、毎年10月31日に行われる、ケルト民族のお祭りであったといわれています。秋の収穫のお祝いや先祖を迎え入れる日とされ、

秋にとれたおいしい食材を食べたり、悪霊を追い払うために、仮装をしたりします。

また、ハロウィンの飾りつけでよく見かける、

お化けの顔のようにくりぬいた



かぼちゃのランタンを

「ジャック・オー・ランタン」といいます。

かぼちゃで、怖い顔のランタンをつくって、

悪霊を追い払おうとしたことが由来です。



鮭のちゃんちゃん焼き



漁師町で生まれた、北海道の

代表的な郷土料理です。「ちゃんちゃん」の語源は、

「お父ちゃんが作るから。」「ちゃっちゃんと(素早く)

作れるから。」などがあります。一品で魚と多くの野菜

をとることができるので、栄養もたくさんあります。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)