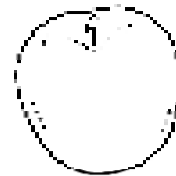


平成 23 年 10 月 分 予 定 献 立 表



旬の食材
りんご

高浜小学校
高浜幼稚園

| 日 曜 | 献立 | 献立 | 赤色の仲間 | 緑色の仲間 | 黄色の仲間 | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|--------|-------------------|--|--|---|---|---------------|------------|
| | | | 血・肉・骨になる | 体の調子を整える | エネルギーとなる | | |
| 3月 | あきの かおり ごはん | さけのしおやき ぶたじる オレンジ(1/4) | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ まめみそ さけ | にんじん こんにやく しめじ まいたけ ねぎ しいたけ はくさい だいこん にんじん | ごはん さとう さといも | 616 | 34.1 |
| 4火 | レーズン ロールパン | ポトフ あいちのハンバーグ カラフルソテー | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく | かぶ セロリー にんじん ピーマン パプリカ もやし たまねぎ キャベツ ふき | パン レーズン じゃがいも | 727 | 26.8 |
| 5水 | ごはん | ぶたにくとこんにやくのいためもの とうふとみつばのすましじる かき(1/4) | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく | にんじん しいたけ みつば こんにやく エリンギ たけのこ ねぎ しょうが かき | ごはん さとう ごまあぶら | 629 | 29.2 |
| 6木 | ごはん | すぶた もやしのナムル りんご(1/8) | ぎゅうにゅう ぶたにく | たけのこ しょうが たまねぎ ピーマン パプリカ もやし りんご きゅうり にんじん | ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら | 619 | 26.2 |
| 7金 | むぎ ごはん | かいぐんカレー ひとくちカツ ふくじんづけ フルーツのゼリーあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん たまねぎ にんにく しょうが キウイ ふくじんづけ もも みかん ナデココ パイン | むぎごはん ゼリー じゃがいも さとう オリーブあぶら こむぎこ あぶら | 729 | 23.7 |
| 11火 | サンドイッチ ハンズパン | えびカツ キャベツソテー タルタルソース コーンスープ | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ えび さかなのすりみ たまご | にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ | パン じゃがいも オリーブあぶら あぶら ホワイトルウ タルタルソース パンこ かたくりこ | 726 | 26.7 |
| 12水 | ごはん | ししゃもフライ(2) ホイルキャベツ たくじょうソース さつまじる | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まめみそ ししゃも | にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ | ごはん さつまいも パンこ こむぎこ あぶら | 616 | 22.9 |
| 13木 | ごはん | ピピンバのぐ えびのすいしょうづつみ(2) わかめスープ アセロラゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ かまぼこ えび いか | チンゲンサイ もやし しいたけ にんにく しょうが ねぎ コーン えだまめ たけのこ | ごはん さとう ごま ごまあぶら アセロラゼリー かたくりこ | 657 | 26.8 |
| 14金 | くり ごはん | ヘルシーバーグのあおじそソースかけ いしかりじる ごましお | ぎゅうにゅう さけ わかめ こめみそ まめみそ とうふ とりにく | はくさい コーン だいこん ごぼう にんじん あおじそ たまねぎ | ごはん くり あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ パンこ | 701 | 30.2 |
| 17月 | ごはん | さばのおろしに チンゲンサイのおひたし よしのじる | ぎゅうにゅう とうふ さば | にんじん だいこん しいたけ チンゲンサイ | ごはん じゃがいも かたくりこ さとう | 625 | 21.8 |
| 19水 | ごはん | 【箸で食べる学校給食の日】 ちくわのカレーあげ(1・2) なっとう じゃがいものそぼろに | ぎゅうにゅう とりにく はんぺん ちくわ なっとう | にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース | ごはん じゃがいも さとう こむぎこ あぶら | 696 | 28.5 |
| 20木 | わかめ ごはん | さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのすのもの どさんこじる | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ まめみそ さわら こめみそ | にんじん はくさい ねぎ コーン きりぼしだいこん さやいんげん | ごはん ごま さとう | 621 | 30.6 |
| 21金 | ごはん | ユーリンチー はるさめとあきやさいのスープ りんご(1/8) | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく | キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが ねぎ りんご | ごはん はるさめ かたくりこ あぶら さとう | 613 | 23.1 |
| 24月 | ごはん | ポークビーンズ れんこんサンドフライ たくじょうソース いちごヨーグルト | ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン とりにく ヨーグルト | にんじん たまねぎ グリンピース れんこん しいたけ | ごはん こむぎこ じゃがいも さとう あぶら | 758 | 28.2 |
| 25火 | こがた ロール | イタリアンスパゲティ- ツナオムレツ れんこんサラダ 【1・2年生弁当持参】 | ぎゅうにゅう とりにく ウイナー たまご まぐるのあぶらづけ | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ れんこん きゅうり コーン | パン スパゲティ マヨネーズ あぶら オリーブあぶら さとう | 628 | 27.4 |
| 26水 | ごはん | さんまのしょうがやき カリフラワーとコーンのサラダ きのこのみそじる | ぎゅうにゅう とうふ まめみそ さんま | にんじん しめじ えのきたけ ねぎ しょうが カリフラワー コーン きゅうり | ごはん マヨドレ | 639 | 22.0 |
| 27木 | むぎ ごはん | マーボー豆腐 さつまいもコロッケ ポイルキャベツ たくじょうソース | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく まめみそ | にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ | むぎごはん さとう ごまあぶら かたくりこ さつまい も パンこ あ | 692 | 24.2 |
| 28金 | とりめし | 【平成23年度 学校給食コンクール入選献立】 にぎすのみそぎょうざ(2) ひじきのいために なまゆばのすましじる みかん | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にぎす おから たまご ひじき ゆば えび | にんじん しょうが ねぎ にんにく コーン グリンピース みつば しいたけ みかん | ごはん さとう ごま ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら | 664 | 27.5 |
| 31月 | ごはん | あじフライのわふうマリネ ごもくに てづくりワインゼリー | ぎゅうにゅう だいす こんぶ とりにく はんぺん あじ | にんじん しいたけ こんにやく れんこん さやいんげん たけのこ ごぼう ピーマン パプリカ たまねぎ | ごはん さとう パンこ あぶら さとう ゼラチン | 643 | 28.5 |

【今月のめあて】

時間を守って残さず食べよう

太字は、旬の食材です。

旬の食材には栄養がいっぱい詰まっています。

材料の都合により、献立を変更することがあります。リクエスト献立です。

給食回数 19回

二重線は、みなさんが選んだ

もりもり食べて体力をつけよう

みの あき ふゆ 実りの秋から冬にかけて、かぜやインフルエンザがはやる時期になります。今一度、栄養バランスのよい 食事と十分な睡眠、適度な運動の大切さを見直してみましょう。食事・睡眠・運動の3つのバランスが整っていると抵抗力が高まります。

いちにち しょく す きら 一日3食を好き嫌いなくしっかり食べ、早寝・早起きと、適度な運動を心がけましょう。

みんな生活パターンになっていませんか？



自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

好ききらいしのないで 何でも食べよう!

好ききらいを見極める3つのポイント

- まずは一口食べてみよう
- みんなと一緒に食べよう
- 日替り野菜を育てたり料理をつくってみよう
- 舌のものを食べよう
- お湯をすがけてから食べよう

健康な体は栄養バランスのよい食事から

糖・油・塩を摂っていますか？

糖質、脂質、塩分は、エネルギー源として、体の活動に必要です。摂りすぎると、肥満や生活習慣病の原因になります。



1日3食きちんと食べていますか？

1日3食をきちんと食べることは、健康な体を作るために大切です。朝食は一日の活動のエネルギー源になります。



運動しよう

夜もたけなわです。天候にあくまれの10月に、運動するのにおすすめの季節ですね。太いから花を動かしましょう。

これくらい運動できるよ!

活動の目安は、心拍数が1分間に100回以上あることです。

運動のできるつよいからだをつくろう!

アミノ酸になるものが足りていても運動はできません。良質になるものや、からだの調子をととのえるものもバランスよく食べ、たくさん運動のできるつよいからだをつくることも大切です。

