

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになるきのグループ	おもにからだをつくるもとになるあかのグループ	おもにからだのちようしをとのえるもとになるみどりのグループ	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
3	月	小チーズパン ぎゅうにゅう みそラーメン なまあげのあまずあんかけ なし 10月2日は豆腐の日	パン ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	めんま とうもろこし にんじん にら たまねぎ もやし しょうが ほししいたけ なし	645	27.7
4	火	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう おでん しらすとこまつなのいたためもの ヨーグルト カルシウムをとろう	ごはん さとも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき ちくわ さつまあげ うずらたまご こんぶ しらすばし だいた ヨーグルト かつおぶし	にんじん だいこん こまつな もやし ねぶかねぎ	603	25.1
5	水	むぎごはん ぎゅうにゅう にくだんごとやさいのあまずいため はくさいとたまごのスープ かき 旬を感じよう	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ おから	たまねぎ にんじん ピーマン れんこん ほししいたけ はくさい かき	609	24.3
6	木	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう たいのチーズやき ポテトコーンサラダ ミネストローネ 宇和島の鯛	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ ジャム	ぎゅうにゅう まだい チーズ ぶたにく だいた ベーコン	パセリ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ トマト キャベツ	715	33.7
🍌🍎🍇🍓 10/7(金)~10/13(木)は給食がありません 🍌🍎🍇🍓						本校3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準 ・エネルギー 650kcal ・たんぱく質21.1~32.5g	
14	金	さつまいもとくりのおこわ ぎゅうにゅう くじらカレーメンチカツ だんごじる かき 10月13日はさつまいも	こめ アルファかまい くり さつまいも ごま でんぶん パンこ こむぎこ あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく くじらにく あぶらあげ	たまねぎ こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ しめじ かき	620	21.4
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やさいいため みかん みんな大好き マーボードウフ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レバー だいた	にんじん ねぶかねぎ にら ほししいたけ しょうが もやし たまねぎ キャベツ みかん	630	29.2
18	火	しょくパン ぎゅうにゅう あじフライ ごまポテト ジュリアンヌスープ オレンジ ゴマたっぷり 粉ふきいも	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう あじ ハム ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ オレンジ	620	27.5
19	水	ごはん ぎゅうにゅう ほたてのあげに うめじそづけ せんだいふういもに 北海道の ほたて	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう さとも	ぎゅうにゅう ほたて ぶたにく とうふ	きゅうり キャベツ しそ にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ はくさい しめじ	611	28.0
20	木	こめこフオカツチャ ぎゅうにゅう とうふハンバーグ にんじんとキャベツのソテー あきのかおりのポタージュ 旬を 感じよう	パン こめこ パンこ あぶら さつまいも くり	ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから クリーム ウィンナーソーセージ だいた いんげんまめ チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しめじ グリーンピース	649	32.4
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため サンラータン りんご だいたいりこざかな 中華料理を 食べよう	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ だいた いりこ	しょうが ねぶかねぎ たまねぎ にんじん キャベツ にら はくさい チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ りんご	611	28.7
24	月	ごはん ぎゅうにゅう わらさのしおこうじやき にくじゃが はくさいのみそしる 和食を 食べよう	ごはん こうじ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく あぶらあげ わかめ	にんじん さやえんどう たまねぎ はくさい だいこん ねぶかねぎ	622	27.8
25	火	小バターロールパン ぎゅうにゅう あんかけやきそば コーンいりたまごスープ フルーツポンチ いつもとちがう やきそば	バター パン ちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび たまご だいた	にんじん ゆきな たまねぎ はくさい しょうが きくらげ ほししいたけ とうもろこし こまつな ねぶかねぎ えのきたけ みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶)	603	21.0
26	水	むぎごはん ぎゅうにゅう すきやき だいたずのてっかみそ みかん 仙台産大豆 を食べよう	ごはん おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいた	にんじん しゆんぎく はくさい ねぶかねぎ えのきたけ ごぼう みかん	618	24.3
27	木	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう かぼちゃのミートグラタン ABCマカロニスープ パインアップル(かんづめ) 一足早い ハロウィン	パン あぶら マカロニ ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいた チーズ ベーコン	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ とうもろこし パセリ パインアップル(缶)	696	29.2
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さめとだいたずのアーモンドがらめ はるさめごもくスープ りんご さめを たべよう	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう アーモンド はるさめ ごま	ぎゅうにゅう さめ おから だいた ぶたにく	しょうが ピーマン にんじん チンゲンサイ めんま もやし はくさい ほししいたけ りんご	627	27.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※🍴印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

こんだて えいよう かんしん も
こんげつのめあて 献立と栄養に関心を持とう

献立を決める際のポイントは、ごはん、パン、めんなどの「主にエネルギーになる」主食、魚や肉、卵などを使った「主に体をつくる」主菜、海藻・野菜などを使った「主の調子を整える」副菜、汁物を決めることです。足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。いろいろな食品を組み合わせることによって、栄養バランスの良い献立になります。

