

10月 学校給食よていこんだてひょう

平成30年度 真嘉比小学校給食室 917-3473

	月	火	水	木	金
こんだて	1日 ・むぎごはん ・ぶたにくのしょうがやき ・ごまあえ ・もずくのすまし汁	2日 ・もちきびごはん ・ちぐさやき ・やさしいため ・さつま汁 ・こくとうビーンスズ	3日 ・カレーピラフ ・魚のようふうみそやき ・パパイアあえ ・あおぎりみかん	4日 ・あげパン ・ごまじゃこサラダ ・白花豆のスープ ・おうとう	5日★一学期終業式 ・むぎごはん ・ビーフストロガノフ ・シーザーサラダ ・ブルーベリーゼリー
あか	牛乳、ぶたにく、もずく、とうふ	牛乳、たまご、とりにく、チーズ、ぶたにく、ベーコン、みそ、大豆	牛乳、とりにく、ほき、みそ	牛乳、きなこ、しらすぼし、いんげん豆、とりにく	牛乳、ぎゅうにく、チーズ
き	こめ、むぎ、さとう、ごま	こめ、きび、あぶら、さとう、でんぷん、さつまいも、こくとう	こめ、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング、ごま油	パン、さとう、あぶら、ごま、ドレッシング、じゃがいも、こむぎこ、バター、生クリーム	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、生クリーム、アーモンド、クルトン、ドレッシング、水あめ、さとう
みどり	しょうが、もやし、にんじん、こまつな、長ねぎ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、だいこん、パクチオイ、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、しかく豆、コーン、マッシュルーム、パセリ、パパイア、きゅうり、赤ピーマン、みかん	きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、パセリ、おうとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、パセリ、トマト、キャベツ、ブロッコリー、コーン、ブルーベリー、りんご
栄養量	C:550 P:22.6 F:16.6	C:604 P:24.0 F:18.7	C:553 P:22.7 F:17.9	C:662 P:26.7 F:23.6	C:638 P:22.0 F:19.2

こんだて

10月の給食目

○正しい食事マナーを身につけよう ●規則正しい食事をしよう

食事マナーとは、一緒に食事をする人が気持ちよく食べられるように気を付けることです。給食時間を楽しく過ごすために、きちんとしたマナーを知っているかチェックしてみましょう。

あか

き

みどり

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

よいしせいで食べる

よくかんで食べる

きれいにこぼさないように食べる

5日：一学期終業式
6～14日：秋休み
15日：二学期始業式
19日：食育の日こんだて
26日：運動会応援こんだて
28日：運動会
29日：運動会振り替え休日
31日：ハロウィンこんだて

こんだて	15日★二学期始業式 ・たかなチャーハン ・やきぐりコロッケ ・えだ豆サラダ ・マスカットゼリー	16日 ・沖縄風塩やきそば ・ひじきしゅうまい ・フルーツポンチ	17日 ・むぎごはん ・いわしのうめに ・とうがんのそぼろに ・こまつなあえ	18日 ・むぎごはん ・とりのごまみそやき ・ひじきいため ・じゃがいものみそ汁 ・なし	19日★食育の日こんだて ・もちきびごはん ・マグロフライ ・パパイアイリチー ・ゆしどうふ
あか	牛乳、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、いか、青のり、ひじき、とりにく	牛乳、いわし、とりにく	牛乳、とりにく、みそ、ぶたにく、ひじき、大豆、わかめ	牛乳、まぐろ、ベーコン、とうふ
き	こめ、あぶら、じゃがいも、くり、さつまいも、パン粉、こむぎこ、水あめ、さとう、でんぷん	おきなわそば、あぶら、でんぷん、さとう、こむぎこ、もちこ、れんにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、あぶら、ドレッシング	こめ、むぎ、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも	こめ、きび、パン粉、あぶら
みどり	コーン、にんじん、たまねぎ、たかなづけ、キャベツ、赤ピーマン、えだ豆、カリフラワー、ぶどう	にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、キャベツ、チンゲンサイ、きくらげ、しいたけ、しょうが、みかん、おうとう、パインアップル	しそ、うめ、とうがん、にんじん、えだ豆、しょうが、こまつな、もやし、コーン	にんじん、いんげん、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ、なし	パパイア、にんじん、にら、にんにく、ねぎ
栄養量	C:610 P:18.4 F:18.2	C:496 P:20.7 F:19.3	C:610 P:24.4 F:20.0	C:619 P:24.2 F:18.9	C:664 P:27.1 F:19.8
こんだて	22日 ・スタミナぶたどん(むぎごはん) ・かきたま汁 ・さつまポテト	23日 ・マーボーどんぶり(むぎごはん) ・ワnantanスープ	24日 ・こくとうパン ・いわしのトマトに ・グリーンサラダ ・きのこシチュー ・かき	25日 ・ふきよせごはん ・レンコンいりひらつくね ・たくあんときゅうりのごまあえ ・魚そうめん汁	26日★うんどう会応援こんだて ・むぎごはん ・チキンカレー ・ひよこ豆のサラダ ・シークワサーソルベ
あか	牛乳、ぶたにく、うすあげ、たまご、とうふ	牛乳、とうふ、ぶたにく、とりレバー、大豆、みそ	牛乳、いわし、ツナ、とりにく、いんげん豆	牛乳、とりにく、うすあげ、かまぼこ	牛乳、とりにく、とりレバー、ひよこ豆
き	こめ、むぎ、でんぷん、さつまいも、さとう、あぶら、水あめ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま油、でんぷん、こむぎこ、水あめ、ラード	パン、さとう、こめこ、ドレッシング、じゃがいも、バター、こむぎこ	こめ、くり、あぶら、ラード、パン粉、さとう、でんぷん、ごま、ごま油	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、マーガリン(乳なし)、さとう、水あめ
みどり	たまねぎ、にんじん、エリンギ、こんにゃく、にんにくのめ、にんにく、ねぎ、えのきたけ	にんにく、しょうが、しいたけ、にんじん、たまねぎ、にら、ねぎ、たけのこ、しょうが、こまつな、きくらげ、長ねぎ	トマト、たまねぎ、レモン、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギ、パセリ、かき	にんじん、しいたけ、まいたけ、しめじ、えだ豆、たまねぎ、れんこん、しょうが、たくあん、きゅうり、もやし、ねぎ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、だいこん、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン、シークワサー
栄養量	C:625 P:24.6 F:17.2	C:624 P:24.7 F:19.6	C:630 P:28.1 F:21.8	C:563 P:21.4 F:18.8	C:678 P:19.1 F:16.9

こんだて

29日
うんどうかい
運動会
振り替え休日

あか

き

みどり

給食の一日の基準栄養価 C=エネルギー 650Kcal P=たんぱく質 21.1～32.5g F=脂質 14.4～21.7g

30日
・むぎごはん
・さんまのゆずみそに
・ヌンクーグラー
・アーサ汁

牛乳、さんま、みそ、ぶたにく、チキアザ、うすあげ、アーサ、とうふ

こめ、むぎ、さとう、こめこ、あぶら

ゆず、だいこん、にんじん、からしな、しょうが

C:598 P:28.1 F:19.2

31日★ハロウィンこんだて
・スパゲティジェノベーゼ
・とりのてりやき
・カラフルコーンサラダ
・ハロウィンカップケーキ

牛乳、ベーコン、チーズ、とりにく、豆乳

スパゲティ、オリーブ油、マーガリン(乳なし)、さとう、ドレッシング、こめこ、さとう、あぶら、水あめ、でんぷん

たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、にんにく、パジル、しょうが、キャベツ、アスパラガス、コーン、にんじん、かぼちゃ

C:606 P:24.9 F:25.9

お知らせ

「学校給食摂取基準」が変更されました！！

学校給食は、「学校給食法」の中で児童・生徒が1回の給食で取るべき栄養素の量が示されており、それが「学校給食摂取基準」です。この基準は、日本人の食生活や運動量などを照らし合わせ、定期的に見直されています。今回は平成30年8月1日に法律が改正されましたが、真嘉比小学校の給食は10月から新基準の栄養価で作っています。(下記の基準は3～4年生のものを載せています。)

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。