

令和6年

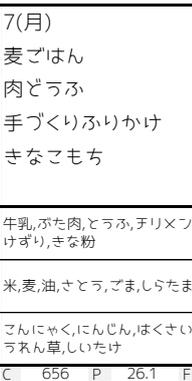
10月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほろつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえま

学校給食の栄養基準量	小学校	C=たんぱく質 P=たんぱく質 F=脂質		
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	麦ごはん 豚肉と根菜のごまいため 梅アングルスー おぼろ豆腐のおつゆ	チキンライス マグロのみそチーズ焼き だいてんのマリネサラダ	麦ごはん しろごまつくね せんぎりイリチー うちなーみそ汁	ピザトースト おまめのスープ パイン缶
	牛乳, ぶた肉, 大豆, みそ, ゆし豆腐	牛乳, とり肉, ウインナー, まぐろ, みそ, チーズ, かまぼこ	牛乳, ぶた肉, こんが, チキアギ, 油あげ, たら, みそ	牛乳, 脱脂粉乳, ウインナー, チーズ, とり肉, 白花生, 白いんげん豆, 豆乳
	米, 麦, さとう, ぎま, ぎま油, でん粉, 油	米, 麦, 油, 乳なしマーガリン, オリーブ油	米, 麦, 油	油, さとう, 食パン, 乳なしマーガリン
みどり	ごぼう, にんじん, だいてん, こまつな, ろめ, しめじ, しょうが	にんじん, たまねぎ, ピーマン, コーン, パセリ, だいてん, きゅうり, 赤ピーマン	きりぼし大根, こんにゃく, たら, にんじん, こまつな	たまねぎ, ピーマン, コーン, パセリ, グリンピース, えだ豆, パインアップル
小学校	C 574 P 24.7 F 15.0	C 500 P 21.1 F 15.6	C 567 P 23.1 F 15.6	C 615 P 26.1 F 21.9

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	1学期終業式
	麦ごはん 肉豆腐 手づくりふりかけ きなこもち	麦ごはん ぶた肉のシークワサーみそ焼き にんじんシリシリ つみね汁	にしよくあげぱん トマトミートオムレツ あふうポトフ	ジョア (ブルーベリー一味) たかなチャーハン ターサイパオズ 春雨サラダ	スパゲティ ジェノベーゼ タンドリーチキン コーンとキャベツのサラダ シークワサーゼリー	
	牛乳, ぶた肉, たら, チリメン, あかせ, 糸けずり, きな粉	牛乳, ぶた肉, みそ, 油あげ, ベーコン, 卵, とびろが 生, あかめ	牛乳, きな粉, 卵, とり肉, ぶた肉, 大豆, ミニウインナー, オムレツ	ジョア, ぶた肉, あかめ, 糸かまぼこ, ターサイパオズ	牛乳, とり肉, チーズ, ヨーグルト	
	米, 麦, 油, さとう, ぎま, しらたまだんご	米, 麦, さとう, 油, でん粉	なかよしパン, 油, さとう, でん粉, パン粉, じゃがいも	米, ぎま, 油, ぎま油, 春雨, さとう	スパゲティ, オリーブ油, 乳なしマーガリン, ドレッシング, 油, さとう	
みどり	こんにゃく, にんじん, ほうさい, 長ねぎ, ほうれん草, しいたけ	シークワサー, にんじん, いんげん, にんにく, こまつな, だいてん, 長ねぎ, しょうが	トマト, たまねぎ, だいてん, にんじん, しめじ, ブロッコリー, カリフラワー	たかな漬け, にんじん, たまねぎ, コーン, えだ豆, きゅうり, キャベツ, シークワサー	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, パセリ, にんにく, きゅうり, コーン, シークワサー	
小学校	C 656 P 26.1 F 17.7	C 635 P 26.0 F 22.9	C 564 P 24.4 F 21.9	C 512 P 18.6 F 11.4	C 526 P 27.2 F 18.6	

早起き・早寝 朝ごはんで生活リズムをとり戻そう!

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝

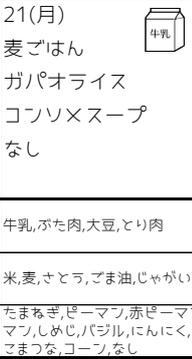


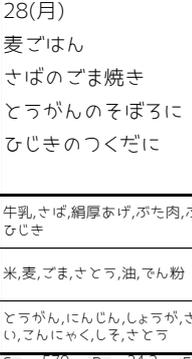
寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るよう心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を自覚めさせ、身体のリズムをつくる大切な役割があります。しっかりと食べてから登校するようにします。

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
	麦ごはん ガパオライス コンソメスープ なし	麦ごはん ぶたにくしょうがやき パパイヤイリチー もずくのみそしる	やきそば きりぼし大根のナムル 大学いも	夕やけどはん ほきの梅マヨ焼き こまつな和え物 柿	きびごはん てりやきチキン マーミナータシヤー アーサいりみそしる
	牛乳, ぶた肉, 大豆, とり肉	牛乳, ぶた肉, チキアギ, ツナ, もずく, とり肉, みそ	牛乳, ぶた肉, あかせ, とり肉	牛乳, とり肉, ほき, みそ, かまぼこ	牛乳, とり肉, あつあげ, ツナ(まぐろ), アーサ, みそ
	米, 麦, さとう, ぎま油, じゃがいも, 油	米, 麦, さとう, 油	ちゅうかめん, 油, ぎま油, さとう, ぎま, ドレッシング, さつまいも, はちみつ	米, 油, ぎま, 卵なしマヨネーズ, さとう, ドレッシング	米, もちきび, さとう, 油
みどり	たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, しめじ, パセリ, にんにく, にんじん, こまつな, コーン, なし	しょうが, パパイア, にんじん, にら, たら, ろめ, のきたけ	にんじん, キャベツ, たまねぎ, からし菜, もやし, 木くらげ, きりぼし大根, 赤ピーマン, きゅうり	にんじん, たけのこ, えだ豆, ろめ, こまつな, ほうさい, 黄ピーマン, かき	にんにく, もやし, キャベツ, にんじん, ピーマン, だいてん, しいたけ
小学校	C 614 P 25.0 F 22.8	C 593 P 25.2 F 18.3	C 538 P 21.1 F 21.2	C 532 P 22.5 F 17.0	C 556 P 22.6 F 16.5

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
	麦ごはん さばのごま焼き たらがんのそぼろに ひじきのつくだに	ごもくうどん やきぐりコロクケ からし菜のささみあえ	麦ごはん 三色ごはん あかめスープ みかん	フオカッチャ トマトソースハンバーグ フレッシュサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ
	牛乳, さば, 絹厚あげ, ぶた肉, ぶたレバー, ひじき	牛乳, とり肉, 白かまぼこ, とり肉	牛乳, 卵, とり肉, 大豆, 糸けずり, あかめ, たら, かんてん	牛乳, とり肉, ぶた肉, 大豆, チーズ, いんげん豆, 豆乳, ハンバーグ
	米, 麦, ぎま, さとう, 油, でん粉	うどん, 油, さとう, でん粉, やきぐりコロクケ, 卵なしマヨネーズ, ドレッシング (小麦)	米, 麦, 油, さとう, ぎま, ぎま油	さとう, でん粉, パン粉, ドレッシング, じゃがいも, 小麦粉, 乳なしマーガリン
みどり	たらがん, にんじん, しょうが, さんとうさい, こんにゃく, しそ, さとう	だいてん, にんじん, たまねぎ, こまつな, からし菜, コーン	にんじん, しょうが, こまつな, えのきたけ, 長ねぎ, みかん	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, えだ豆, かぼちゃ, パセリ
小学校	C 570 P 24.2 F 16.0	C 450 P 16.5 F 18.2	C 586 P 23.5 F 18.6	C 580 P 23.2 F 20.7