



(北方小)令和元年度 10月学校給食献立表

北方給食センター

10月給食目標 正しいマナーで食べよう 望ましい食事のマナーを身につけよう

日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示	
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				たんぱく質 g
1 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		さけ しお ケチャップ	694		
		さばのケチャップソース	さば			しょうが	こめこ かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
		くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう しめじ	こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ しお			28.4
		そぼろじる	とりひきにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ	かたくりこ	あぶら	けずりぶし こんぶ しょうゆ さけ しお			2.2
2 水		ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			616	パン(小麦, 乳) ルウ(小麦, 乳)	
		チンゲンサイのクリームに	とりにく	スキムミルク こなチーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	とりがら ルウ しお こしょう ワイン			
		SOYよかサラダ	ハム だいず		パプリカ	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング				24.9
		くだもの(ぶどう)				ぶどう						2.4
3 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			619		
		とりにくとれんこんのてりに	とりにく		にんじん いんげん	れんこん しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお			
		カリカリじゃこあえ		しらすぼし	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す しお さけ			25.8
		きのこのみそしる	あつあげ みそ		ねぎ	しめじ えのき まいたけ たまねぎ はくさい			にぼし			1.9
4 金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			684	豆腐しゅうまい (小麦)	
		すぶた	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	ケチャップ みりん			
		とうふシュウマイ	とうふしゅうまい									26.0
		はるさめスープ	とりにく かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	はるさめ	ごまあぶら	とりがら しょうゆ さけ しお こしょう			2.0
7 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			693	肉団子(小麦) カレー(小麦, 乳)	
		にくだんごとじゃがいものカレーに	にくだんこ うずらのたまご		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	カレーこ しょうゆ			
		ちくわのもみじあげ	ちくわ		にんじん		こめこ かたくりこ	あぶら				22.4
		しそひじきあえ		ひじき	ほうれんそう	もやし きゅうり しそのみ			しょうゆ みりん			2.4
8 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			645		
		さんまのおやき	さんま						しお さけ			
		ごぼうのしぐれに	ぎゅうにく		にんじん いんげん	ごぼう しょうが	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			24.6
		さといものみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ えのき はくさい	さといも		にぼし			1.7
9 水		こくとうパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こくとうパン			639	パン(小麦, 乳) かきあげ(卵, 小麦)	
		かきあげうどん	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	うどんめん	あぶら	けずりぶし こんぶ しょうゆ			
		(かきあげ)				やさいかきあげ	あぶら	みりん しお さけ	24.2			
		ツナコーンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう			2.7
10 木	目の愛護デー	チキンピラフ 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし ほししいたけ	ごはん	あぶら バター	さけ しお こしょう コンソメ しょうゆ	653	バター(乳) オムレツ(卵, 乳, 小麦) デミグラス(小麦)	
		オムレツ	オムレツ		にんじん パセリ	たまねぎ	さとう	あぶら	ワイン しお ケチャップ			
		ミートソースかけ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく				かたくりこ		ソース デミグラスソース			21.1
		ほうれんそうとウインナーのスープ	ウインナー		ほうれんそう	だいこん しめじ たまねぎ		あぶら	とりがら しお こしょう			
ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー		さけ しょうゆ コンソメ	2.7				
11 (金) はお休みです (キッズウィーク)												
15 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			651		
		あかうおのねぎソース	あかうお		こねぎ	しょうが	かたくりこ こめこ さとう	あぶら	しお こしょう さけ す しょうゆ			
		ごもくまめ	さつまあげ だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお			28.4
		ぐだくさんみそしる	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ		あぶら	にぼし さけ			2.1
16 水	世界の味めぐり	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクパン			623	パン(小麦, 乳) マヨネーズ(卵) 生クリーム(乳) デミグラス(小麦)	
		ボイルウインナー	ウインナー									
		オリヴィエサラダ	とりささみ たまご		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	マヨネーズ	こしょう しお す			24.7
		ボルシチ	ぎゅうにく	なまクリーム	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ マッシュルーム		オリーブオイル	とりがら しお ワイン			2.2
17 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			664		
		ぶたにくのみそやき	ぶたにく みそ			しょうが にんにく	はちみつ	ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん			
		ひじきのいために	あぶらあげ	ひじき	にんじん えだまめ	れんこん	さとう こんにやく	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお			26.9
		かきたまじる	たまご かまぼこ		ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい	かたくりこ		にぼし しょうゆ さけ しお			2.3
18 金	北方食の日	ごはん(のり) 牛乳		ぎゅうにゅう のり			ごはん			685	味付けのり(えび)	
		とりにくと北方やさいのあまずいため	とりにく		チンゲンサイ	れんこん たまねぎ	さとう	あぶら	しお しょうゆ さけ			
		さつまいものこんさいじる	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	しょうが	かたくりこ		す ちゅうかだし			22.9
		とねがき	武雄で作られている「刀根早生柿」です	かき	さつまいもやれんこんなど北方産を使います			けずりぶし こんぶ しょうゆ さけ しお	1.5			

21 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			641	マヨネーズ(卵)
	チキンピカタ	とりにく たまご		パセリ		こむぎこ	マヨネーズ	しお こしょう さけ カレー		
	さんしょくあえ	かにかま		ピーマン にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	26.8	
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		ねぎ	たまねぎ はくさい えのき			にぼし	1.7	
22 (火) 即位礼正の儀に係る祝日										
23 水	ココアあげパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン さとう	あぶら	ココア	666	パン(小麦, 乳) ヨーグルト(乳)
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく		パプリカ	キャベツ あかたまねぎ きゅうり しょうが	さとう	ごま ねりごま	さけ しょうゆ す		
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	とりがら ケチャップ ワイン	26.2	
	ヨーグルト		ヨーグルト					コンソメ しお みりん	2.3	
24 木	お弁当 (1~5年生 バス遠足)									
25 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			592	
	さけのさいきょうやき	さけ みそ						さけ しお みりん		
	きゅうりとさきみのおかかあえ	かつおぶし とりにく		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	29.0	
	さわにわん	ぶたにく		にんじん ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ しいたけ		あぶら	にぼし さけ しお こしょう しょうゆ	2.0	
28 月 中なし	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			696	スキムミルク(乳) 生クリーム(乳)
	プルコギ	ぎゅうにく		にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ さけ コチュジャン		
	わかめスープ	とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ		あぶら	とりがら しょうゆ さけ しお こしょう	24.9	
	てづくりスイートポテト	たまご	スキムミルク なまクリーム			さつまいも さとう	バター ごま	しお	1.9	
29 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん			676	粉チーズ(乳) カレールウ(小麦・乳)
	あきのポークカレー	ぶたにく	こなチーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ	じゃがいも	あぶら	とりがら しお ワイン ケチャップ		
	はるさめサラダ	かにかま	わかめ	にんじん	だいこん とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお	22.8	
	さがみかんゼリー					みかんゼリー			1.5	
30 水	まるパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			686	パン(小麦, 乳) ルウ(小麦, 乳)
	フライドチキン	とりにく たまご		にんにく	こむぎこ かたくりこ	あぶら	しお こしょう ハーブ			
	コールスロー	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ドレッシング	しお こしょう	28.6	
	ビーンズポタージュスープ	ウインナー いんげんまめ	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	オリーブオイル	とりがら しお こしょう コンソメルウ	2.6	
31 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			633	
	いわしのうめに	いわし			しそ ばいにく	さとう かたくりこ		しょうゆ みりん しお		
	れんこんのオイスターいため	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ れんこん しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ オイスター	26.5	
	だいこんのみそしる	あつあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しいたけ			にぼし	1.7	

10月給食だより

だんだんと秋がちかづいてきたようで、過ごしやすい日もふえてきています。秋は、行楽の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋など、いろいろな活動にあう季節です。運動するときに大切なのが「食事」と「休養」です。



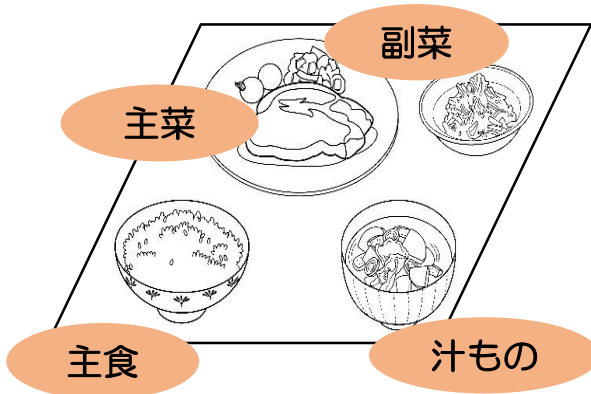
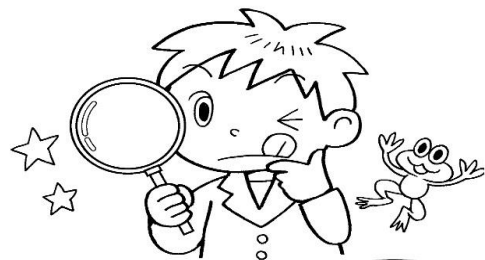
バランスのよい食事をしていますか??

バランスのよい食事とは??

主食・主菜・副菜・汁ものがそろった食事が
バランスのよい食事です。

どうしてバランスがよいのかな?

基本の献立を 大☆解☆剖



主食

米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜

魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物 (飲み物)

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

体の調子をととのえる

副菜・汁物 (飲み物)

不足しがちなカルシウム



副菜や汁物(飲み物)は足りない栄養素を補う大切な役割を持っています。特に不足しがちなカルシウムは、青菜類のおかずや牛乳などの乳製品を加えることによって、上手に摂取することができます。

食事だけ足りない時は
おやつで上手にとろう!
