

# 10月 よていこんだてひょう



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★  
すききらいなく なんでもたべよう

～きゅうしょくしつからのおしらせ～

9が月は「げつようびになにたべる？」から、げつようびの「いんげん」、かようびの「スパゲティ」、すいようびの「スープ」がとうじょうしました。10月は、こくこのきょうかしよで、とうじょうするたべものがでています。まだ、べんきゅうしていないがくねんもありますが、よそうしてさがしてみましよう。きょうだいのいるひとは、おにいさん、おねえさんといっしょにさがしてみましよう。5、6ねんせいは、みんなわかるかな。

\*2がっきは、2年生・3年生・なのはな・アシストからリクエストがおおかった こんだてを とりいれました。

令和4年度 四街道市立和良比小学校

日付	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとそのはたらき			カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	産地情報		
			からだをつくるもとなる	からだのちようしをととのえる	エネルギーになる				
3(月)	ガパオライス ぶたにくのねぎしおやき とうふのカレースープ		とりにく だいず ぶたにく とうふ	スキムミルク ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン	にんじん ねぎ ほうれんそう コーン	こめ あぶら さとう ごま	632 31.2 20.4 2.1	米(コシヒカリ):四街道 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
4(火)	みそラーメン げんきのでるレバー ミルクぐずもち		ぶたにく みそ レバー ★ぎゅうにゅう	スキムミルク きなこ	にんにく しょうが もやし にんじん	ねぎ にら パプリカ	ちゅうかめん じゃがいも あぶら でんぶん さとう	646 27.3 23.9 2.8	豚肉:千葉 青森 鶏肉:岩手 ハム:静岡 ベーコン:静岡 ウインナー:静岡
5(水)	さつまいもごはん ハタハタのからあげ いそべあえ とんじる		ハタハタ のり ぶたにく とうふ	みそ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう もやし だいこん	ごぼう ねぎ ごまつな しいたけ	こめ さつまいも さとう こんにやく でんぶん	608 23.5 19.7 2.2	さつまいも:北海道 さわら:韓国 鮭:北海道
6(木)	ごはん だいこんのオイスターソースに いかくんサラダ てづくりパロア		とりにく なまあげ ★うずらのたまご いか	★ぎゅうにゅう なまクリーム	しょうが にんにく だいこん にんじん	きくらげ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう かんてん	618 23.7 19.9 1.9	あかいが:ペルー ハタハタ:兵庫 きくらげ:四街道 ねぎ:四街道 青森 干葉:茨城
7(金)	コッペパン ブルーベリージャム ホワイトビーンズシチュー こまつなとツナのサラダ よつかいどうさんのなし		とりにく しろいんげんまめ スキムミルク ツナ	★ぎゅうにゅう だいず きんときまめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな	もやし なし	パン ジャム ごま じゃがいも あぶら	607 24.8 19.7 2.1	きくらげ:四街道 ねぎ:四街道 青森 干葉:茨城 れんこん:佐倉 だいこん:八街 北海道 干葉
10(月)	*** スポーツのひ ***							にんじん:北海道 千葉 ピーマン:茨城 にら:千葉 栃木 茨城 パプリカ:韓国 ニュージールランド もやし:栃木 ごぼう:青森 千葉 はくさい:北海道 茨城 かぼちゃ:北海道 セロリー:長野 パセリ:千葉 茨城 長野	
11(火)	むぎごはん チキンカレー ひじきのカラフルあえ ヨーグルト		とりにく チーズ みそ ひじき	ハム ★ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	グリーンピース ★りんご パプリカ えだまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう	650 22.8 18.3 2.8	にんじん:北海道 千葉 ピーマン:茨城 にら:千葉 栃木 茨城 パプリカ:韓国 ニュージールランド もやし:栃木 ごぼう:青森 千葉
12(水)	かやくごはん いかのさらさあげ はちほうみそしる りんご		あぶらあげ とりにく あかいが ぶたにく	とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	ごぼう しいたけ にんじん だいこん	ねぎ ★りんご れんこん えのきたけ ごまつな	こめ こんにやく さとう でんぶん	601 30.2 19.0 2.4	はくさい:北海道 茨城 かぼちゃ:北海道 セロリー:長野 パセリ:千葉 茨城 長野
13(木)	ココアあげパン ラビオリスープ げんきサラダ れいとうみかん		ぶたにく ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう		にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ	だいこん きゅうり みかん	パン さとう あぶら ごま	621 21.2 22.0 2.4	たまねぎ:北海道 キャベツ:群馬 千葉 きゅうり:千葉 チンゲンサイ:千葉 茨城
14(金)	わかめごはん ザンギあげ どさんこじる きよほう		とりにく ぶたにく とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	コーン ごまつな きよほう	こめ ごま でんぶん バター	643 28.6 21.5 2.2	じゃがいも:四街道 さつまいも:八街 佐倉 さといも:八街
15(土)	*** うんどうかい ***							えのきたけ:長野 埼玉 しめじ:長野 新潟 きくらげ:四街道 まいたけ:新潟	
17(月)	*** ふりかえきゅうぎょうび ***							なし(新興):四街道 オレンジ:オーストラリア 南アフリカ りんご:青森 きよほう:長野 福島 冷凍みかん:熊本	
18(火)	スパゲティ きのこクリームソース ひじきのサラダ こめこのさつまいもむしパン		スキムミルク とりにく ベーコン チーズ	ひじき ★ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ しめじ まいたけ しいたけ	ほうれんそう にんじん キャベツ	スパゲティ あぶら マーガリン こむぎこ	643 23.5 23.8 2.33	なし(新興):四街道 オレンジ:オーストラリア 南アフリカ りんご:青森 きよほう:長野 福島 冷凍みかん:熊本
19(水)	チキンピラフ さわらのマヨチーズやき やさしいスープ プリン		とりにく さわら チーズ ベーコン	★ぎゅうにゅう プリン	にんじん たまねぎ コーン もやし マッシュルーム	パセリ ごまつな しいたけ キャベツ	こめ マーガリン マヨネーズ	652 28.6 25.0 2.5	なし(新興):四街道 オレンジ:オーストラリア 南アフリカ りんご:青森 きよほう:長野 福島 冷凍みかん:熊本
20(木)	ガーリックトースト ポークビーンズ こまつなのカルちゃんサラダ オレンジ		だいず ぶたにく ツナ チーズ	★ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ パセリ オレンジ コーン パプリカ	しょうが グリーンピース にんじん キャベツ	パン マーガリン バター さとう	648 27.4 25.9 2.6	なし(新興):四街道 オレンジ:オーストラリア 南アフリカ りんご:青森 きよほう:長野 福島 冷凍みかん:熊本
21(金)	キムチチャーハン はるまき コーンたまごスープ いちごミルクかん		ぶたにく ★たまご とりにく ★ぎゅうにゅう	スキムミルク なまクリーム	にんじん にら いちご ごまつな コーン	はくさい たまねぎ ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら でんぶん かんてん	644 22.8 22.1 2.3	なし(新興):四街道 オレンジ:オーストラリア 南アフリカ りんご:青森 きよほう:長野 福島 冷凍みかん:熊本
24(月)	ごはん ぎせいどうふ しょうないふういもに オレンジ		★たまご とうふ とりにく ぶたにく	なまあげ みそ ★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごぼう しめじ	はくさい ねぎ オレンジ	こめ あぶら さとう さといも	617 26.2 18.0 1.9	なし(新興):四街道 オレンジ:オーストラリア 南アフリカ りんご:青森 きよほう:長野 福島 冷凍みかん:熊本
25(火)	セルフおにぎり(さけ・うめぼし) ツナとやさいのみそごまあえ けんちんじる はちみつレモンゼリー		さけ とりにく とうふ ツナ	みそ ★ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん しいたけ	ごまつな ねぎ もやし ほうれんそう	こめ こんにやく さとう あぶら	636 28.6 14.8 2.0	なし(新興):四街道 オレンジ:オーストラリア 南アフリカ りんご:青森 きよほう:長野 福島 冷凍みかん:熊本
26(水)	ごはん いりやき やさいのなっとうあえ とうにゅうマドレーヌ		とりにく とうふ なっとう かつおぶし	とうにゅう ★たまご バター	ごぼう にんじん しめじ えのきたけ	もやし はねぎ ほうれんそう	こめ あぶら こんにやく ごま	698 25.3 20.9 1.5	なし(新興):四街道 オレンジ:オーストラリア 南アフリカ りんご:青森 きよほう:長野 福島 冷凍みかん:熊本
27(木)	てづくりメロンパン クリームシチュー ポパイサラダ		★たまご とりにく スキムミルク ★ぎゅうにゅう	のり	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	ほうれんそう ごまつな えのきたけ	パン マーガリン さとう こむぎこ	657 23.9 25.4 2.4	なし(新興):四街道 オレンジ:オーストラリア 南アフリカ りんご:青森 きよほう:長野 福島 冷凍みかん:熊本
28(金)	ごはん マーボーどうふ チーズサラダ ヨーグルト		ぶたにく とうふ みそ チーズ	★ぎゅうにゅう ヨーグルト ハム	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ	にんにく しょうが キャベツ コーン	こめ さとう でんぶん あぶら	632 28.6 18.4 2.3	なし(新興):四街道 オレンジ:オーストラリア 南アフリカ りんご:青森 きよほう:長野 福島 冷凍みかん:熊本
31(月)	ジャンバラヤ とりにくのからあげ かぼちゃスープ アセロラゼリー		ウインナー とりにく ベーコン なまクリーム	★ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	セロリー コーン かぼちゃ トマト しょうが	こめ でんぶん あぶら こめこ	697 26.3 23.5 2.3	なし(新興):四街道 オレンジ:オーストラリア 南アフリカ りんご:青森 きよほう:長野 福島 冷凍みかん:熊本

※材料名の(下線)が引いてあるものは四街道産の食材を使用する予定です。  
※都合により、献立・材料が変更になることがあります。



## 10月は「食品ロス削減月間」です。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、7億7000万人が飢えています。世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1が食べる前に無駄になり、捨てられてしまっています。普段の食事や学校給食で苦手の食べ物が出た時や、初めて食べる料理があった時、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残ってしまった人はいませんか？あなたが残した「ほんの少し」が集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べれないか、少しだけでも頑張ってみましよう。

項目	平均値	基準値
エネルギー	639kcal	650kcal
たんぱく質	26.6g 16.3%	21~32g 13~20%
脂質	21.2g 29.8%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.3g	2g未満