

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

～給食室より～

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との温度差があり、体調を崩しやすい時期です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、美味しい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体も共に実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。給食でも旬の食べ物を取り入れていきますので、よくかんで、苦手なものでも1口は食べてほしいと思います。

*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かった こんだてを とりいれました。

令和6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 ゚ ょ う と そ の は た ら き				カロリー(kcal)	産地情報	
							たんぱく質(g)		
			からだをつくるものになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる	脂質(g)	食塩相当量(g)		
1 (火)	ごはん さばごまだれやき さつまいもとたまごのとりみじる いちごゼリー		さば ★たまご みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん たまねぎ こまつな	こめ さとう あぶら でんぶん ごま さつまいも	653 26.1 19.0 1.6	米(コシヒカリ):千葉 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産		
2 (水)	プルコギどん サンラータン りんご		ぶたにく なまあげ とりにく ★ぎゅうにゅう	とうふ もずく ★たまご にんじん	こまつな たけのこ しいたけ ★りんご	こめ さとう あぶら でんぶん	628 26.1 20.1 2.4	豚肉:北海道 茨城 青森 鶏肉:岩手 ハム:アメリカ デンマーク	
3 (木)	フレンチトースト メープルジャム ツナサラダ ぶたにくとじゃがいものトマトクリームに		★たまご ツナ ぶたにく ★チーズ ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん にんにく	★ダイスマト ★レモン こまつな きゅうり	★パン さとう じゃがいも あぶら	635 24.5 22.2 1.7	ベーコン:デンマーク メキシコ	
4 (金)	ごはん インドふうからあげ チゲふうとんじる きりぼしだいこんのなっとうあえ みかん		とりにく ★なっとう かつおぶし ★ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ にんにく しょうが にんじん ねぎ こまつな はくさい えのきたけ キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう ほうれんそう ★みかん	こめ はちみつ でんぶん あぶら	654 33.3 17.2 1.8	さば:長崎 にしん:ノルウェー あかい:ペルー		
7 (月)	ごはん こんさいのもの ツナとやさいのごまあえ おからのチョコケーキ		とりにく なまあげ ツナ ★ぎゅうにゅう	みそ ★たまご ★おから ★だいず	にんじん ごぼう ほうれんそう こまつな いんげん	こめ あぶら さといも ごま こんにやく こむぎこ	642 24.1 20.8 1.8	れんこん:佐倉 だいこん:八街 北海道 ごぼう:八街 こまつな:千葉 茨城	
8 (火)	インディアンスパゲティ メンチカツ てつちよきんサラダ ヨーグルト		ぶたにく ★だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう	ひじき ハム ★ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ しめじ	スパゲティ あぶら こむぎこ パンこ	マヨネーズ ドレッシング	621 27.4 26.4 2.1	たまねぎ:北海道 にんじん:北海道 千葉 きゅうり:岩手 千葉 キャベツ:群馬 千葉 長野
9 (水)	ごはん とうふのちゅうかに いためやさいのみそスープ きよほう		とりにく とうふ ぶたにく ★ぎゅうにゅう	なまあげ みそ にんにく しょうが たけのこ はくさい しいたけ だいこん たまねぎ きくらげ こまつな にんじん ねぎ もやし ★きよほう	こめ あぶら さとう でんぶん	608 27.1 19.3 2.0	はくさい:長野 茨城 ピーマン:岩手 千葉 ほうれんそう:栃木 千葉 かぼちゃ:北海道		
10 (木)	★めのあいごデーメニュー★ コッペパン ブルーベリージャム ピンズとうにゅうシチュー こまつなのカルちゃんサラダ なし		とりにく しろいんげん ★だいず ★ぎゅうにゅう	★スキムミルク ★とうにゅう ツナ ★チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー パブリカ こまつな ★なし	★パン ★ブルーベリージャム じゃがいも さとう あぶら	こめこ さとう	623 26.6 20.0 1.9	もやし:栃木 ねぎ:青森 千葉 パブリカ:韓国
11 (金)	ごはん おからのハンバーグ ポテトサラダ えいようまんてんみそしる		ぶたにく ★おから ★だいず ★ぎゅうにゅう	とりにく ★とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり	こめ パンこ じゃがいも さとう	マヨネーズ	673 26.4 19.3 2.2	じゃがいも:四街道 さといも:四街道 八街 さつまいも:八街 佐倉
15 (火)	★じゅうさんやメニュー★ ふきよせごはん いもに ごまあえ みかん		とりにく あぶらあげ ぶたにく ★ぎゅうにゅう	なまあげ みそ にんにく しょうが たけのこ はくさい しいたけ だいこん こまつな しいたけ もやし ★みかん	こめ ぐり さとう さといも ごま	こんにやく あぶら ごま	633 23.9 17.6 1.9	きくらげ:四街道 しめじ:長野 新潟 えのきたけ:長野 埼玉	
16 (水)	ごはん チンジャオロース あげぎょうざ とうふとこまつなのちゅうかスープ あおりんごゼリー		ぶたにく とうふ ★たまご ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン しいたけ たけのこ こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん	ごま	630 22.2 19.8 1.7	オレンジ:オーストラリア アメリカ	
17 (木)	ごまきなこあげパン にくだんごスープ れんこんとひじきのサラダ		きなこと とりにく ひじき ★ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ	★パン ごま さとう あぶら でんぶん	でんぶん はるさめ マヨネーズ	624 24.6 24.4 2.5	なし:千葉 りんご:長野 青森 バナナ:フィリピン エクアドル	
18 (金)	ごはん チキンカレー こうやどうふのサラダ オレンジ		とりにく みそ ★チーズ ★ぎゅうにゅう	こうやどうふ にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ★りんご コーン キャベツ きゅうり ★オレンジ	こめ じゃがいも あぶら ごま	でんぶん さとう こめこ	660 23.7 19.9 2.4	みかん:静岡県 熊本 佐賀 きよほう:福島	
21 (月)	じょうしゅうかみなりごはん とんじる げんきのでるレバー		とりにく あぶらあげ ぶたにく ★ぎゅうにゅう	とうふ みそ レバー にんじん えのきたけ ごぼう しょうが パブリカ ねぎ だいこん れんこん しいたけ こまつな	こめ あぶら しらたき さとう でんぶん じゃがいも	こんにやく でんぶん さとう	622 27.1 21.3 2.4		
22 (火)	★よつかいどうしないういつメニュー★ しっぽくうどん にしんのピリからに ツナボパイサラダ プリン		とりにく あぶらあげ にんじん ★ぎゅうにゅう	ツナ ★プリン のり たまねぎ しょうが こまつな ほうれんそう はねぎ えのきたけ	うどん さといも でんぶん あぶら	さとう	619 27.2 23.4 2.7		
23 (水)	ごはん ちんさんのマーボーどうふ こまつなのナムル ヨーグルト		ぶたにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	★ヨーグルト にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ こまつな	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	ごま	617 24.3 17.9 2.0		
24 (木)	ガーリックトースト チリコンカン ひじきのサラダ		★だいず とりにく ひじき ★ぎゅうにゅう	★チーズ たまねぎ パセリ にんにく	にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ	★パン マーガリン ★バター こむぎこ	あぶら さとう	637 27.4 26.3 2.5	
25 (金)	ごはん ぶたのしょうがやき あきのさちにしめ バナナ		なまあげ とりにく ぶたにく ★ぎゅうにゅう	だいいん れんこん ごぼう ★バナナ	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら	616 27.3 18.4 1.8		
28 (月)	わかめごはん おでん コロッケ オレンジ		わかめ つみれ ★うずらのたまご ★ぎゅうにゅう	にんじん だいいん ★オレンジ	こめ ごま こんにやく あぶら	ごま	620 21.7 18.0 2.7		
29 (火)	ごはん すきやきに とりにくのさいきょうやき いそかあえ はちみつレモンゼリー		ぶたにく とうふ とりにく ★ぎゅうにゅう	みそ のり にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ はくさい しょうが もやし にんにく キャベツ	こめ さとう しらたき さとう あぶら ごま	ごま	686 29.1 19.6 2.2		
30 (水)	たまごとこまつなのチャーハン いかのなんばんづけ わかめスープ フルーツポンチ		とりにく ★たまご いか ★ぎゅうにゅう	わかめ とうふ にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが ★ブルー ★おうとう ★パン ★バナナ	こまつな しいたけ ★みかん たまねぎ にんにく にんじん もやし ねぎ しょうが ★ブルー ★おうとう ★パン ★バナナ	ごま ごま かんてん でんぶん さとう	698 28.3 17.0 2.2	*産地については。市場 での納入が当日のため、 最近の出荷状況及び普 段からの取引の実績を考 慮しての予定です。	
31 (木)	★ハロウィンメニュー★ ぬりかベトースト こめこうにゅうシチュー げんきサラダ		★とうにゅう とりにく ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ コーン たまねぎ にんじん	かぼちゃ ほうれんそう だいいん きゅうり キャベツ	★パン ★バター マーガリン ごま はちみつ さとう こめ あぶら	692 26.1 27.9 2.1	また、出荷制限や出荷 禁止となった食品につい ては市場に出回りませ ん。	

※材料名の (下線) が引いてあるものは
四街道産・佐倉産・八街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な食べ物が出た時や、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」と思って残し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、少しでも頑張ってみましょう。

項目	平均値	基準値
エネルギー	641kcal	650kcal
たんぱく質	26g 16.2%	21~32g 13~20%
脂質	20.7g 29.1%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.1g	2g未満