

10月予定献立表

献立のポイント

☆餃子(ぎょうざ)について☆

「ぎょうざ」は、小麦粉(こむぎこ)に水(みず)と塩(しお)を加(くわ)えて薄(うす)くのばしてつくった皮(かわ)で

肉(にく)、えび、野菜(やさい)などでつくった具(ぐ)をつつみ、茹(ゆ)でたり、焼(や)いたり、蒸(む)したり、

揚(あ)げたりした食(た)べ物(もの)で、さまざまなアレンジがあります。

中国(ちゅうごく)では、「チャオズ」「ジャオズ」と呼(よ)ばれ、とくに東北部(とうほくぶ)では、

水餃子(すいぎょうざ)がよく食べられます。

華南(かなん)地方(ちほう)では、蒸し餃子(むしぎょうざ)がよく食べられます。

日本(にほん)では、焼き餃子(やきぎょうざ)が定番(ていばん)になっています。

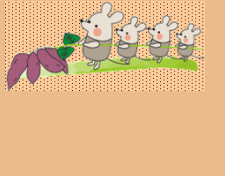
1日 木曜日		2日 金曜日	
(主菜)・たちうおのカレーマヨやき (副菜)ひじきとれんこんのごまあえ (汁物)・ごぼうとはだいこんのいなかみそしる (主食)・ごはん ・ぎょうにゅう		(主菜)・すぶた (副菜)・しゅうまい からしすじょうゆ (汁物)・キムチスープ (主食)・むぎごはん ・かき ・ぎょうにゅう	
太刀魚のカレーマヨ焼き ・太刀魚 ・食塩 ・料理酒 ・砂糖 ・醤油 ・にんにく ・ノンエッグマヨネーズ ・米酢 ・ブロッコリー	牛蒡と栗大根の田舎味噌汁 ・栗大根 ・牛蒡 ・玉ねぎ ・だし昆布 ・カレー粉 ・ガラムマサラ ・オリーブ油 ・味噌 ・田舎味噌 ・いりこだし	豚豚 ・豚肉 ・食塩 ・料理酒 ・でん粉 ・玉ねぎ ・人参 ・茄子 ・植物油 ・パプリカ赤、黄 ・トマトケチャップ ・モロコシインゲン ・黒酢	キムチスープ ・豆腐 ・しょうが ・ワカメ ・白葱 ・白菜 ・唐辛子 ・砂糖 ・大根 ・水あめ ・にんにく ・りんご
ひじきと蓮根のごまあえ ・ひじき ・蓮根 ・人参 ・枝豆 ・砂糖 ・油揚げ ・でん粉	・出し昆布 ・だしかつお ・食塩 ・料理酒 ・いりこま ・醤油 ・みりん	しゅうまい 辛子酢醤油 ・豚肉 ・玉ねぎ ・しょうが ・えび ・でん粉 ・卵白粉 ・椎茸 ・砂糖 ・ごま油	・醤油 ・食塩 ・発酵調味料 ・たん白加水分解物 ・香辛料 ・小麦粉 ・小麥粉 ・米酢 ・調味料(アミノ酸等) ・和辛子
主菜・小麦、大豆 副菜・小麦、大豆、ごま	汁・大豆	主菜・小麦、大豆、豚、鶏 副菜・豚、鶏、小麦、大豆、豚、ごま	汁・エビ、小麦、大豆、鶏、リンゴ
低学年 エネルギー 604kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.5g		低学年 エネルギー 695kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.6g	
中学年 エネルギー 711kcal たんぱく質 22.9g 脂質 26.5g		中学年 エネルギー 818kcal たんぱく質 28.1g 脂質 26.6g	
高学年 エネルギー 818kcal たんぱく質 29.8g 脂質 30.5g		高学年 エネルギー 941kcal たんぱく質 32.3g 脂質 30.5g	



5日 月曜日	6日 火曜日	7日 水曜日	8日 木曜日	9日 金曜日
(主菜)・とんかつ (副菜)・ブロッコリーとカリフラワーのツナサラダ (汁物)・とうふとわかめのあわせみそしる (主食)・ごはん ・ぎょうにゅう	(主菜)・とんかつ (副菜)・ブロッコリーとカリフラワーのツナサラダ (汁物)・とうふとわかめのあわせみそしる (主食)・ごはん ・ぎょうにゅう	(主菜)・カレーのみそに (副菜)・はくさい・コーン・はるさめのおひたし (汁物)・あつあげとキャベツのいなかみそしる (主食)・むぎごはん ・ジョア(ストロベリー)	(主菜)・キーマカレー (副菜)・やさいとタイのマヨあえ (副菜)・みかんゼリーいりフルーツカクテル (主食)・ナン ・ぎょうにゅう	(主菜)・とりのにくじゃが (副菜)・ひろすずとこまつなのにももの (汁物)・なめことふのあかだし (主食)・ごはん ・ぎょうにゅう
とんかつ ・豚肉、でん粉、食塩、香辛料、 (砂糖、植物油、乾燥卵白、) (大豆粉、加工でん粉、アミノ酸、) (パン粉) ・醤油 ・なたね油 ・大豆油 ・キャベツ ・玉ねぎ ・人参	豆腐とワカメの合わせ味噌汁 ・豆腐 ・玉ねぎ ・ワカメ ・麩 ・だし昆布 ・だしかつお ・味噌 ・味噌 ・田舎味噌 ・いりこだし	カレーの味噌煮 ・カレー ・食塩 ・だし昆布 ・だしかつお ・八丁味噌 ・砂糖 ・味噌 ・六角里芋 ・(米酢、大豆たん白、昆布、ネギ)	厚揚げとキャベツの田舎味噌汁 ・キャベツ ・玉ねぎ ・厚揚げ ・だし昆布 ・だしかつお ・いりこだし ・田舎味噌	鶏の肉じゃが ・鶏肉 ・食塩 ・ごんにやく ・砂糖 ・玉ねぎ ・人参 ・じゃがいも ・さやいんげん ・だし昆布 ・だしかつお
ブロッコリーとカリフラワーのツナサラダ ・ブロッコリー ・カリフラワー ・胡椒 ・人参 ・ツナフレーク ・醤油	白菜・コーン・春雨のお浸し ・人参 ・白菜 ・コーン ・春雨 ・醤油 ・だし昆布 ・だしかつお	ジョア(ストロベリー) ・いちご果汁 ・脱脂粉乳 ・砂糖 ・乳酸カルシウム ・ペクチン ・香料 ・野菜色素 ・ビタミンD	キーマカレー ・じゃがいも ・玉ねぎ ・ローリエ ・大豆 ・グリーンピース ・醤油 ・豚肉 ・ウスターソース ・トマトピューレ ・大豆油 ・セロリ ・にんにく	みかんゼリー入りフルーツカクテル ・みかん果汁、液糖、砂糖、果糖、 (グラニュー糖、増粘多糖類) ・黄桃 ・洋梨 ・バナナッブル ・ぶどう ・クエン酸
主菜・小麦、大豆、牛、豚、りんご 副菜・小麦、大豆	汁・小麦、大豆	主菜・小麦、か、大豆 副菜・小麦、大豆、ごま	汁・大豆 ジョア・乳	主菜・小麦、大豆、鶏 副菜・小麦、大豆、ごま
低学年 エネルギー 631kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.0g	低学年 エネルギー 443kcal たんぱく質 20.8g 脂質 2.7g	低学年 エネルギー 531kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g	低学年 エネルギー 594kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.0g	
中学年 エネルギー 742kcal たんぱく質 26.4g 脂質 22.4g	中学年 エネルギー 521kcal たんぱく質 24.5g 脂質 3.2g	中学年 エネルギー 625kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.2g	中学年 エネルギー 699kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.8g	
高学年 エネルギー 853kcal たんぱく質 30.3g 脂質 25.7g	高学年 エネルギー 600kcal たんぱく質 28.2g 脂質 3.6g	高学年 エネルギー 718kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.7g	高学年 エネルギー 804kcal たんぱく質 29.4g 脂質 21.6g	

代休



12日 月曜日	13日 火曜日	14日 水曜日	15日 木曜日	16日 金曜日		
 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">体育の日</p> 	<p>(主菜・主食)・ビビンバどんぶり ・むぎごはん (副菜)おさつスティック (汁物)・ワカメととうふのわふうスープ ・ぎゅうにゅう</p>	<p>(主菜)・あじのおしおやき おろしぼんず (副菜)・じゃがいもとごぼうのきんぴら (汁物)・はくさいとおあげのおみそしる (主食)・ごはん ・ジョア(プレーン)</p>	<p>(主菜・主食)・ポークカレーライス ・むぎごはん (副菜)・かぼちゃとブロッコリーのサラダ ・りんご ・ぎゅうにゅう</p>	<p>(主菜)・チキンのマスタードマヨやき (副菜)・おからに (汁物)・キャベツとあつあげのあわせみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう</p>		
	<p>ビビンバ丼</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛肉 ・大豆油 ・なたね油 ・白葱 ・にんにく ・パーム油 ・しょうが ・はちみつ ・醤油 ・キムチ (白菜、唐辛子、砂糖、大根、) (水あめ、にんにく、かつおエキス、) (りんご、しょうが、食塩、ピルリグー、) (人参、昆布だし、調味料(アミノ酸)) ・モヤシ ・わらび ・ぜんまい ・人参 ・植物油 	<p>おさつスティック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも ・砂糖 ・水あめ ・エリスリトール ・でん粉 ・テンメシジャン ・コチジャン ・鶏がらスープ ・いりごま ・ごま油 ・りんご酢 ・りんご ・ワカメ ・だし昆布 ・だしかつお ・加工でん粉 ・アミノ酸 ・グリシン ・食塩 ・小麦ご飯 <p>ワカメと豆腐の和風スープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐 ・しめじ ・人参 ・ワカメ ・だし昆布 ・だしかつお ・醤油 ・加工でん粉 ・アミノ酸 ・グリシン ・食塩 ・小麦ご飯 	<p>鯉の塩焼き おろしポン酢</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯉 ・食塩 ・料理酒 ・大根 ・ポン酢 ・醤油 ・みりん ・だし昆布 ・だしかつお ・人参 <p>じゃがいもと牛蒡の金平</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごぼう ・人参 ・醤油 ・砂糖 ・植物油 ・醸造酢 ・発酵調味料 ・ごま油 ・いりごま ・食塩 <p>ジョア(プレーン)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脱脂粉乳 ・砂糖 ・クリーム ・乳酸Ca ・ビタミンD 	<p>ポークカレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉 ・食塩 ・玉ねぎ ・人参 ・じゃがいも ・なす ・植物油 ・醤油 ・オリーブオイル ・しょうが ・ウスターソース ・トマトケチャップ ・チキンプレーン ・フォンドヴォー ・ローリエ ・チキンコンソメ ・麦ご飯 	<p>かぼちゃとブロッコリーのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ ・ブロッコリー ・玉ねぎ ・なたね油 ・食塩 ・ポツカレモン ・胡椒 ・砂糖 ・食塩 ・りんご酢 ・りんご ・ツナフレーク 	<p>チキンのマスタードマヨ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉 ・料理酒 ・醤油 ・はちみつ ・にんにく ・マスタード ・人参 ・グリーンピース ・コーン <p>キャベツと厚揚げの合わせ味噌汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ ・厚揚げ ・菜大根 ・だし昆布 ・だしかつお ・味噌 ・田舎味噌 ・いりごま
	<p>主菜:エビ、小麦、大豆、牛、豚、鶏、ごま、りんご</p> <p>副菜:小麦、大豆</p>	<p>主菜:小麦、大豆</p> <p>汁:小麦、大豆</p>	<p>主菜:小麦、大豆</p> <p>副菜:小麦、大豆、さば、ごま</p>	<p>主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏、セロリ</p> <p>副菜:大豆、りんご</p>	<p>主菜:小麦、大豆、鶏</p> <p>副菜:小麦、大豆</p>	
	<p>低学年</p> <p>エネルギー 649kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.1g</p>	<p>低学年</p> <p>エネルギー 492kcal たんぱく質 22.5g 脂質 6.6g</p>	<p>低学年</p> <p>エネルギー 536kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.6g</p>	<p>低学年</p> <p>エネルギー 579kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.4g</p>		
	<p>中学年</p> <p>エネルギー 764kcal たんぱく質 25.7g 脂質 22.5g</p>	<p>中学年</p> <p>エネルギー 579kcal たんぱく質 26.4g 脂質 7.8g</p>	<p>中学年</p> <p>エネルギー 630kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.0g</p>	<p>中学年</p> <p>エネルギー 681kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.9g</p>		
	<p>高学年</p> <p>エネルギー 878kcal たんぱく質 29.5g 脂質 25.9g</p>	<p>高学年</p> <p>エネルギー 666kcal たんぱく質 30.4g 脂質 8.9g</p>	<p>高学年</p> <p>エネルギー 725kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.4g</p>	<p>高学年</p> <p>エネルギー 783kcal たんぱく質 28.6g 脂質 26.3g</p>		

19日 月曜日	20日 火曜日	21日 水曜日	22日 木曜日	23日 金曜日	
<p>(主菜)・ホイコーロー (副菜)・ぎょうざ すじょうゆ (汁物)・きつワカメとたまねぎのスープ (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう</p>	<p>(主菜)・ハンバーグ おろしぼんず (副菜)・キャベツとハムのマカロニサラダ (汁物)・ぐたくさんおみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう</p>	<p>(主菜・主食)・きぬがさどんぶり ・むぎごはん (副菜)・はくさいとえのきのおひたし (汁物)・キャベツとワカメのいなかみそしる ・ジョア(ストロベリー)</p>	<p>(主菜)・いわしのうめ (副菜)・はるまきとエビかのこだんご (汁物)・さといもととうふのあわせみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう</p>	<p>(主菜)・ビーフシチュー (副菜)・キャベツとカニのマリネ (副菜)・ゼリー-いりフルーツカクテル (主食)・らいむぎコッパン ・ぎゅうにゅう</p>	
<p>回鍋肉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉 ・料理酒 ・でん粉 ・食塩 ・キャベツ ・玉ねぎ ・パブリカ赤、黄 ・しょうが ・味噌 ・大豆油 	<p>蕎麦ワカメと玉ねぎのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・蕎麦わかめ ・干し椎茸 ・玉ねぎ ・食塩 ・醤油 ・みりん ・食塩 ・だし昆布 ・だしかつお 	<p>ハンバーグ おろしポン酢</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・(牛肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉、牛乳、) (食塩、イースト、ショートニング、ぶどう糖、) (胡椒、ナツメグ、イーストフード、ビタミンC) ・人参 ・大根 ・菜大根 ・みりん ・醤油 ・だし昆布 ・大根 ・だしかつお ・味噌 ・いりごま 	<p>衣笠丼</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉 ・油揚げ ・玉ねぎ ・長葱 ・青葱 ・だし昆布 ・だしかつお ・料理酒 ・焼きのり <p>白菜とえのきのお浸し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人参 ・えのき ・みりん ・醤油 ・だし昆布 ・だしかつお 	<p>鶏の糖煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いわし ・水あめ ・でん粉 ・鶏肉ペースト ・かつおぶし ・砂糖 ・醤油 ・梅酢 ・発酵調味料 ・こんぶだし ・紅麹 ・シソ色素 	<p>春巻とエビ餃子の子回子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・春巻 (キャベツ、玉ねぎ、人参、白菜、) (いんげん、にら、葱、豚肉、) (春雨、植物油、醤油、砂糖、) (オスターソース、からスープ、食塩、) (椎茸、生姜、胡椒、小麦粉、) (米粉、ぶどう糖、加工でん粉、) ・鹿の子回子 (えび、いりごま、いりごま、) (卵白、くわい、トド、砂糖、) (ホーケシス、食塩、ごま油、) (香辛料、カルトン) ・大豆油 ・なたね油 ・醤油
<p>主菜:小麦、大豆、豚、鶏</p> <p>副菜:小麦、大豆、豚、鶏、ごま</p>	<p>主菜:小麦、大豆、牛、豚</p> <p>副菜:小麦、大豆、豚</p>	<p>主菜:乳、卵、小麦、大豆、豚、鶏</p> <p>副菜:小麦、大豆、豚、ごま</p>	<p>主菜:小麦、大豆</p> <p>汁:大豆</p>	<p>主菜:小麦、大豆、豚、鶏、セロリ</p> <p>副菜:小麦、大豆、豚、鶏、ごま</p>	
<p>低学年</p> <p>エネルギー 595kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.8g</p>	<p>低学年</p> <p>エネルギー 672kcal たんぱく質 21.4g 脂質 25.7g</p>	<p>低学年</p> <p>エネルギー 561kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.7g</p>	<p>低学年</p> <p>エネルギー 561kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.1g</p>		
<p>中学年</p> <p>エネルギー 700kcal たんぱく質 24.9g 脂質 24.5g</p>	<p>中学年</p> <p>エネルギー 791kcal たんぱく質 25.1g 脂質 30.2g</p>	<p>中学年</p> <p>エネルギー 660kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.3g</p>	<p>中学年</p> <p>エネルギー 660kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.7g</p>		
<p>高学年</p> <p>エネルギー 805kcal たんぱく質 28.6g 脂質 28.2g</p>	<p>高学年</p> <p>エネルギー 909kcal たんぱく質 28.9g 脂質 34.7g</p>	<p>高学年</p> <p>エネルギー 759kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.9g</p>	<p>高学年</p> <p>エネルギー 759kcal たんぱく質 28.6g 脂質 20.4g</p>		

26日 月曜日	27日 火曜日	28日 水曜日	29日 木曜日	30日 金曜日					
(主菜)・ぶたにくとあつあげのゆずこしょうに (副菜)・やきいも はちみつふうみ (汁物)・アジつみれとごぼうのあかだし (主食)・むぎごはん ・ぎゆうにゆう	(主菜)・サーモンのわふうクリームに (副菜)きりほしだいこんとじゃこのもの (汁物)・とうふとはだいいこんのおみそする (主食)・ごはん ・ぎゆうにゆう	(主菜)・チキンのパンこやき トマトソース (副菜)・ひじきとハムのごまサラダ (汁物)・キャベツとおあげのあかだし (主食)・むぎごはん ・ジョア(プレーン)	(主菜)・さんまのちゅうかやき (副菜)・さつまいもとれんこんのあまずあえ (汁物)・きのこわかめのちゅうかスープ (主食)・ごはん ・ぎゆうにゆう	(主菜・主食)・ハヤシライス ・むぎごはん (副菜)・エビとせんぎりやさいのサラダ ・りんご ・ぎゆうにゆう					
豚肉と厚揚げの柚子胡椒煮 豚肉・大豆油 ・でん粉 なたね油 ・食塩・みりん ・玉ねぎ・醤油 ・人参・柚子胡椒 ・さやいんげん・料理酒 ・厚揚げ・砂糖 ・にんにく	アジつみれと牛蒡の赤だし ・アジつみれ (あじ、魚肉すり身、牛蒡、玉葱、) ・食塩・チキンコンソメ ・大根・醤油 (生姜、大豆たん白、みそ、) ・人参・香辛料 ・玉葱・砂糖 ・里手・豆腐 ・枝豆・おから ・コーン・大豆粉 ・植物油脂・デキストリン ・豚骨エキス・加工でん粉 ・八丁味噌	サーモンの和風クリーム煮 ・サーモン・鶏がらスープ ・玉葱・チキンコンソメ ・大根・醤油 ・人参・香辛料 ・玉葱・砂糖 ・里手・豆腐 ・枝豆・おから ・コーン・大豆粉 ・植物油脂・デキストリン ・豚骨エキス・加工でん粉	豆腐と葉大根のお味噌汁 豆腐・鶏肉 ・大豆油・料理酒 ・なたね油・トマトケチャップ ・パン粉・じゃがいも ・パセリ・プロコッロー ・食塩・味噌 ・小麦粉・玉葱 ・胡椒	チキンのパン粉焼き トマトソース 鶏肉・料理酒 ・大豆油・トマトソース ・なたね油・トマトケチャップ ・パン粉・じゃがいも ・パセリ・プロコッロー ・食塩・味噌 ・小麦粉・玉葱 ・胡椒	キャベツとお揚げの赤だし キャベツ・玉葱 ・食塩・みりん ・オリーブ油・料理酒 ・しょうが・でん粉 ・にんにく・パプリカ赤、黄 ・コチジャン・醤油 ・ピーマン	さんまの中華焼き さんま・砂糖 ・ワカメ・みりん ・白葱・料理酒 ・オリーブ油・しょうが ・にんにく・パプリカ赤、黄 ・コチジャン・醤油 ・ピーマン	きのこわかめの中華スープ ワカメ・白葱 ・しょうが・料理酒 ・鶏がらスープ ・醤油 ・みりん ・食塩	ハヤシライス 牛肉・トマトピューレ ・玉葱・鶏がらスープ ・人参・食塩 ・マッシュルーム・でん粉 ・グリーンピース・醤油 ・赤ワイン・チキンコンソメ ・みりん・デミグラスソース ・大豆油・トマトケチャップ ・ウスターソース	エビと千切り野菜のサラダ えび・玉葱 ・料理酒・胡椒 ・食塩・ノエックマヨネーズ ・大根・ポッカレモン ・砂糖 ・人参 ・さやいんげん
やきいも はちみつ風味 ・さつまいも ・食塩 ・はちみつ ・みりん ・いりごま		切干大根とじゃこの煮物 切干大根・かつおだし ・醤油・ごま油 ・水あめ・さばだし ・人参・椎茸だし ・油揚げ・砂糖 ・発酵調味料・醸造酢 ・植物油脂・料理酒 ・食塩 ・ちりめんじゃこ	ひじきとハムのごまサラダ ローズハム・コーン ・ひじき・いりごま ・人参・醤油 ・連根・ノエックマヨネーズ ・食塩・ポッカレモン ・砂糖・枝豆	ジョア(プレーン) 脱脂粉乳 ・砂糖 ・クリーム ・乳酸Ca ・ビタミンD	さつまいもと厚揚げの甘酢和え さつまいも・砂糖 ・連根・胡椒 ・牛蒡・いりごま ・人参・ごま油 ・食塩 ・米酢 ・醤油				
主菜:小麦、大豆、豚 副菜:ごま	汁:小麦、大豆	主菜:さけ、小麦、大豆、鶏、ゼラチン 副菜:小麦、大豆、さば	汁:大豆 ジョア、乳	主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆、ごま	主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏、 ゼラチン	副菜:えび		
低学年 平均値/月 エネルギー 578kcal たんぱく質 22.9g 脂質 12.9g	低学年 平均値/月 エネルギー 659kcal たんぱく質 39.1g 脂質 18.9g	低学年 平均値/月 エネルギー 638kcal たんぱく質 22.9g 脂質 23.4g	低学年 平均値/月 エネルギー 628kcal たんぱく質 22.4g 脂質 22.9g	低学年 平均値/月 エネルギー 680kcal たんぱく質 26.9g 脂質 15.2g	低学年 平均値/月 エネルギー 775kcal たんぱく質 46.0g 脂質 22.3g	低学年 平均値/月 エネルギー 748kcal たんぱく質 27.0g 脂質 27.6g	低学年 平均値/月 エネルギー 739kcal たんぱく質 26.3g 脂質 27.0g	低学年 平均値/月 エネルギー 773kcal たんぱく質 23.5g 脂質 25.7g	
中学年 平均値/月 エネルギー 680kcal たんぱく質 26.9g 脂質 15.2g	中学年 平均値/月 エネルギー 775kcal たんぱく質 46.0g 脂質 22.3g	中学年 平均値/月 エネルギー 748kcal たんぱく質 27.0g 脂質 27.6g	中学年 平均値/月 エネルギー 739kcal たんぱく質 26.3g 脂質 27.0g	中学年 平均値/月 エネルギー 783kcal たんぱく質 30.9g 脂質 17.5g	中学年 平均値/月 エネルギー 892kcal たんぱく質 52.9g 脂質 25.6g	中学年 平均値/月 エネルギー 860kcal たんぱく質 31.0g 脂質 31.7g	中学年 平均値/月 エネルギー 850kcal たんぱく質 30.3g 脂質 31.0g	中学年 平均値/月 エネルギー 889kcal たんぱく質 27.1g 脂質 29.6g	
高学年 平均値/月 エネルギー 783kcal たんぱく質 30.9g 脂質 17.5g	高学年 平均値/月 エネルギー 892kcal たんぱく質 52.9g 脂質 25.6g	高学年 平均値/月 エネルギー 860kcal たんぱく質 31.0g 脂質 31.7g	高学年 平均値/月 エネルギー 850kcal たんぱく質 30.3g 脂質 31.0g	高学年 平均値/月 エネルギー 783kcal たんぱく質 30.9g 脂質 17.5g	高学年 平均値/月 エネルギー 892kcal たんぱく質 52.9g 脂質 25.6g	高学年 平均値/月 エネルギー 860kcal たんぱく質 31.0g 脂質 31.7g	高学年 平均値/月 エネルギー 850kcal たんぱく質 30.3g 脂質 31.0g	高学年 平均値/月 エネルギー 889kcal たんぱく質 27.1g 脂質 29.6g	

低学年 平均値/月	中学年 平均値/月	高学年 平均値/月
エネルギー 595kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.7g	エネルギー 700kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.8g	エネルギー 805kcal たんぱく質 29.8g 脂質 23.9g

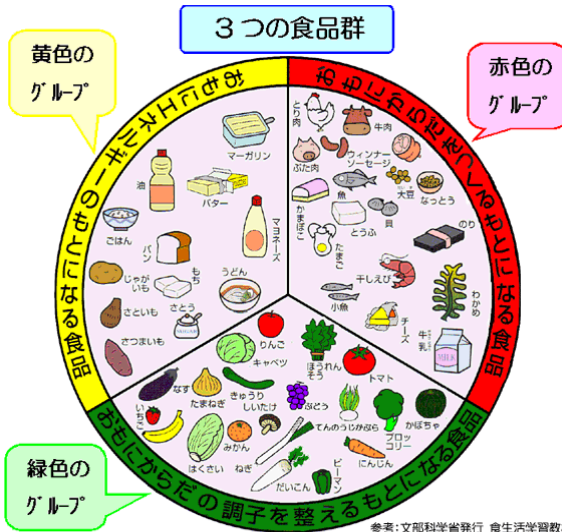
季節のお話

☆寒露(かんろう)☆

10月8日ごろ(秋分から15日目ごろ)のことで、本格的(ほんかくてき)な秋(あき)のはじまりです。
露(つゆ)が霜(しも)にかわる直前(ちよくぜん)で、五穀(ごこく)の収穫(しゅうかく)もたけなわとなります。
大気(たいき)の状態(じょうたい)が安定(あんてい)して、空気(くうき)が澄(す)んで秋晴(あきは)れの日(ひ)がおおくなります。

☆十三夜(じゅうさんや)☆

「十五夜(じゅうごや)」を中秋(ちゅうしゅう)の名月(めいげつ)と呼(よ)ぶのに対(たい)して、「後(のち)の月(つき)」、「豆(まめ)の名月(めいげつ)」「栗(くり)の名月(めいげつ)」などといひます。
むかしは、十五夜(じゅうごや)だけ鑑賞(かんしょう)するのは「片月見(かたつきみ)」といって忌(い)まれ、十五夜(じゅうごや)とおなじ場所(ばしょ)で十三夜(じゅうさんや)にも月見(つきみ)をするものとされていたそうです。



参考:文部科学省発行 食生活学習教材
「食生活を考えようより一部変更」

10月の目標

☆「あとかたづけ」をきちんとしよう

- ・みんなで協力して後片付けをしましょう
 - ・牛乳パックは牛乳がのこらないようにしましょう
 - ・ごみの分類をきちんとしましょう
- ストロー=プラ、
ティッシュ=もえるごみ など

☆バランスよく食事をしよう

- ・食品の組み合わせと栄養についてまなぼう
- ・すききらいせずに、いろいろな食品をとりよう
- ・「3つの食品群(しょくひんぐん)」をみて色(いろ)のぶるいをおぼえよう

※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性がございます。
※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。
※料理ごとのアレルギー表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。
※給食のご飯は、国産のお米を使用しています。現在は主に滋賀県、福井県、石川県、富山県産です。
※汁物には和風だし(アレルギー)を使用することもあります。