



10月のよていこんだてひょう

千葉市立幕張小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー			
			きいろのしよくひん ちからやねつのもとなる	あかのしよくひん ちやにくやほねになる	みどりのしよくひん からだのちようしどとのえる	Kcal	たんぱく質 g	しほう g	えんぷん g
						きゅうしよくひとくちメモ			
2	月	ごはん 牛乳 にくだんごとなあまげのあんかけ だいずのかりかりあえ りんご しんまいです	こめ あぶら でんぷん あぶら 	ぎょうにゅう なまあげ とりにく ぶたにく だいず りんご	はくさい たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ	619	208	222	16
3	火	さつまいもたきこみごはん 牛乳 あじのからあげ だいずのごましょうゆあえ ぶりからこんにゃく みかん	さつまいも アルファかまい もちこめ ごま でんぷん あぶら あぶら ごま あぶら ごま	とりにく ぎょうにゅう あじ だいず ぶたにく だいず	にんじん しめじ えだまめ しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ れんこん にんじん みかん	602	293	214	21
4	水	スパゲッティ 牛乳 キャベツのドレッシングあえ スコーン バナナ ぎょうれつのできるスパゲッティあさん	スパゲティ あぶら あぶら ごま こむぎこ バター チョコチップ	ぶたにく だいず ベーコン ぎょうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ こまつな とうもろこし もやし バナナ	609	23	227	22
12	木	ごはん 牛乳 いかのかりんあげ さっぱりあえ じゃがいもえだまめのカレーいため りんご	こめ でんぷん あぶら じゃがいも あぶら	ぎょうにゅう いか あぶらあげ とりにく	しょうが こまつな キャベツ にんじん えのきたけ きくらげ えだまめ たまねぎ にんじん エリンギ りんご	629	242	20	18
13	金	ハヤシライス 牛乳 ひじきのカラフルあえ フルーツバイキング	こめ おぎ あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら ごま	おなべにしほいげんまめ とりにく たいず ぎょうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく とうもろこし こまつな にんじん もやし きしほう マスカット みかん りんご バナナ	605	202	146	19
16	月	ごはん 牛乳 とりにくとだいずのみそに やさいのあえもの あじつけのり みかん 世界食料デー	こめ じゃがいも あぶら あぶら ごま	ぎょうにゅう だいず とりにく なまあげ だいず のり えび	れんこん たまねぎ しょうが さやいんげん にんじん キャベツ とうもろこし にんじん もやし こまつな みかん	605	268	191	17
17	火	ごはん 牛乳 どうふナゲット いものこしる エコふりかけ りんご	こめ でんぷん さといも ごま	ぎょうにゅう どうふ ツナ たまご ぶたにく あぶらあげ こんぶ かつおぶし	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん ねぎ こまつな はくさい りんご	613	240	225	19
18	水	ごはん 牛乳 さけのバターしょうゆやき あまざけのみそしる プロックリーとれんこんのごまあえ ちはなちゃんゼリー(にんじんゼリー) 	こめ バター さつまいも ごま あぶら	ぎょうにゅう さけ とりにく なまあげ ひじき	パセリ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ えのきたけ キャベツ にんじん プロックリー れんこん とうもろこし にんじん	634	292	191	20
19	木	にんじんホットサンド 牛乳 うまうまミネストローネ だいこんのドレッシングあえ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン じゃがいも さといも ごま あぶら	だっしふんにゅう チーズ たまご ハム ぎょうにゅう ウインナー だいず	にんじん レタス たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト にんにく こまつな にんじん とうもろこし だいこん バナナ	600	250	218	21
20	金	ごはん 牛乳 なまあげのうまに じゃがいもぶたにくのオイスターソースいため のりのつだに りんご	こめ あぶら じゃがいも あぶら ごま	ぎょうにゅう とりにく なまあげ うずらたまご ぶたにく のり	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく りんご	618	270	198	19
23	月	ごはん 牛乳 メルルーサのあまからあげ みそきんぴら かんぴょうのごまずあえ りんご	こめ あぶら こめこ でんぷん あぶら ごま あぶら ごま	ぎょうにゅう メルルーサ ぶたにく だいず	ごぼう にんじん えだまめ かんぴょう こまつな にんじん もやし りんご	620	265	183	17
24	火	ごはん 牛乳 みそチキンカツ キャベツのあえもの じゃがいもステーキ みかん	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま あぶら ごま じゃがいも あぶら	ウインナー だいず ぎょうにゅう ベーコン	りくじょうたいかいおうえんこんだて キャベツ だいずもやし にんじん こまつな にんにく たまねぎ みかん	645	239	236	16
25	水	ごはん 牛乳 さつまいものコロッケ どうふとわかめのみそしる エコふりかけ ヨーグルト	こめ さつまいも あぶら こむぎこ パンこ ごま	ぎょうにゅう ぶたにく おから たまご チーズ どうふ わかめ あぶらあげ こんぶ かつおぶし	にんじん ねぎ こまつな はくさい だいこん ヨーグルト	663	239	184	21
26	木	こどうパン 牛乳 あさきとひきにくのペンネ シナモンポテト バナナ じばきんぶつ「さつまいも」	こむぎこ こめこ マーガリン ペンネ あぶら さつまいも あぶら	だっしふんにゅう ぎょうにゅう ぶたにく あさり だいず チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく パセリ マッシュルーム バナナ	675	253	191	17

10月のめあて 地場産物を知ろう

10月からは千葉市産の「コシヒカリ」を使います。給食を通して千葉県で作られる食べ物を学びましょう。

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー				
			きいろのしょくひん ちからやねつものどになる	あかのしょくひん ちやにくやほねになる	みどりのしょくひん からだのちよしよとどをえる	Kcal	たんぱく質 g	しぼう g	えんぶん g	
27	金	たきこみ(りごはん)牛乳 てんぷら(いか・さつまいも)とんじる ミニりんごゼリー 	アルファかまい げんまい くり さつまいも あぶら こむぎこ こめこ さといも	とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう いか たまご ぶたにく どうふ あぶらあげ	れんこん まいたけ えだまめ にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな りんご	627	29	230	23	
30	月	むぎいりごはん 牛乳 しゅんのいろどりやさしい エコふりかけ むらもじる みかん	むぎこめ さつまいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず たまご なまあげ	にんじん れんこん かぼちゃ しょうが たまねぎ しょうが にんじん こまつな ねぎ には はくい えのきたけ みかん	661	23.9	21.3	20	
31	火	こどうパン 牛乳 パンプキンシチュー キャベツとコーンのドレッシングあえ やきりんご	こむぎこ マーガリン なまクリーム こむぎこ パター こめこ あぶら ごま	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく たいず どうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ こまつな エリンギ こまつな キャベツ にんじん とろろこし もやし りんご シナモン	642	22.3	230	1.8	
※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。						今月の平均値 本校の基準値	627 667	25.0 21.7~33.3	20.6 14.8~22.2	1.9 1.9

給食だより 10月号



スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、と言われるように秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる季節です。10月は千葉市産の新米コシヒカリや千葉市産のさつまいもが登場します。秋の美りに感謝して秋の味覚を楽しみましょう。

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!



「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さが和らぎ過ごしやすい気候になりました。秋は米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。「秋刀魚」をはじめ、鮭、鯖、鰹などは秋になると脂がのっておいしくなります。秋の美りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



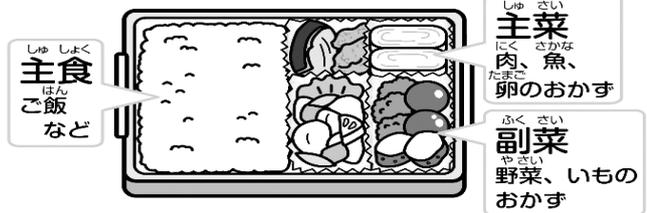
食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本の味に分けられます。料理はこの基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事の時はそれらを意識して、よく味わって食べましょう。よりおいしく感じられるかもしれません。

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味 砂糖、ハチミツ	塩味 塩	酸味 酢、レモン	苦味 コーヒー、ゴーヤ	うま味 だし
---------------	---------	-------------	----------------	-----------

栄養満点 お弁当作りのポイント

本市では、家庭との連携のもとに一人一人の子どもたちが発達段階に応じて、望ましい食習慣や食に関する適切な判断力を身に付けるとともに、親子でふれあう機会として、年2回「お弁当の日」を実施しています。*今年度は10月5日と12月22日に実施予定です。



- 主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスがよくなります。
- 主食3：主菜1：副菜2の割合で入れるとよいです。
- 赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがきれいです。
- 旬の食べ物を選ぶと、おいしく、栄養満点。
- 味付けや調理方法が偏らないようにしましょう。
- 食べ物の汁気をしっかり切り、隙間なくつまみましょう。

出典：NPO法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」
お家の方がどのようにお弁当を作るのかを見たり、一緒に体験したりしてみましょう。お弁当に何をいれようかと相談したり、下ごしらえのお手伝いをしたり、出来たものをお弁当箱に詰めたり、お弁当をふきんで包んだり、忙しい朝以外にも前日にできることはあります。みなさんも自分でできるところからお弁当づくりに挑戦しましょう。

<9月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせします>

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米(ふさこがね)	千葉県	にんじん・だいこん	北海道	ねぎ にんにく	青森県	じゃがいも	北海道
牛乳	千葉県	こまつな	千葉市 茨城県	なす には	栃木県	さといも	千葉県
ピーマン・れんこん	千葉県	たまねぎ・えだまめ	北海道	きく	山形県	メロン	青森県
セロリ はくさい	長野県	しょうが	高知県	トマト	福島県	きょうぼう	長野県
パセリ レタス	長野県	キャベツ ごぼう	群馬県	さつまいも	千葉県	なし	千葉県 福島県