



10月 よていこんだて



*牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。

千葉市立幸町第三小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじょう g	えんぶん g
			さいろのしよくひん	あかのしよくひん	みどりのしよくひん				
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる				
1	木	ごはん ししゃものいそべあげ にくじゃが もやしとわかめのちゅうかあえ なし	こめ			636	24.8	17.9	2.0
			こむぎこ パンこ あぶら	ししゃも					
			さとう じゃがいも	ぶたにく	にんじん いんげん たまねぎ				
			ごま さとう ごまあぶら	わかめ	もやし キャベツ にんじん とうもろこし				
2	金	しよくばん いちごジャム チリコンカン ちくさあえ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		660	26.5	25.8	2.6
			さとう						
			じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ベーコン だいず しろいんげんまめ ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ にんにく				
			はるさめ さとう ごま	あぶらあげ	こまつな にんじん キャベツ もやし				
5	月	ごはん のざわなのてづくりふりかけ おろしハンバーグ なまあげのみそしる りんご	こめ			607	24.3	20.1	2.7
			ごま ごまあぶら		のざわな				
			あぶら こむぎこ ばんこ さとう	ぶたにく とり	だいこん				
			じゃがいも	なまあげ わかめ	こまつな たまねぎ ねぎ				
6	金	テーブルロール ミートソーススパゲッティ かぼちゃとやさいのスープに バナナ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		591	24.0	16.9	2.6
			スパゲッティ あぶら	ぶたにく	にんじん ビーマン たまねぎ エリンギ				
			じゃがいも あぶら	ベーコン しろいんげんまめ	かぼちゃ にんじん しめじ たまねぎ				
					バナナ				
7	水	ごはん ちくわのキャロットごろもあげ あぶらふとじゃがいものものに いそのかあえ	こめ			593	21.7	16.3	2.0
			こめこ あぶら こむぎこ	ちくわ	にんじん				
			じゃがいも あぶらふ	とうふ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ				
				のり	こまつな にんじん しめじ もやし とうもろこし				
16	金	ごはん ガーリックライスのぐ さけのきのこソースかけ もずくたまごスープ ちはなちゃんゼリー	こめ			613	32.0	15.7	1.9
			あぶら ごま	ぶたにく とり	にんじん にんにく たまねぎ れんこん えだまめ				
			でんぶん あぶら	さけ	しめじ えのきたけ				
			でんぶん しらたま ごまあぶら	たまご もずく	にんじん こまつな だいこん				
19	月	わかめごはん がんもとやさいのふくめに はるさめあえ みかん	こめ ごま	わかめ		623	23.5	19.5	2.3
			さとう じゃがいも でんぶん	がんもどき とり	にんじん さやいんげん				
			はるさめ さとう ごま ごまあぶら		にんじん キャベツ もやし とうもろこし				
					みかん				
20	火	コッペパン こまつなとツナのスパゲッティ じゃがいもとだいずのあまからあげ バナナ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		594	23.1	21.3	2.1
			あぶら スパゲッティ	ツナ	にんじん こまつな たまねぎ エリンギ しめじ				
			じゃがいも さとう でんぶん あぶら	だいず					
					バナナ				
21	水	ごもくたきこみごはん とりにくのからあげ もやしとわかめのごまドレッシングあえ オレンジ	こめ もちごめ さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん たけのこ えだまめ	659	27.9	31.9	2.1
			でんぶん こめこ あぶら	とりにく					
			さとう ごま ごまあぶら	わかめ	にんじん もやし キャベツ				
					オレンジ				
22	木	むぎごはん エッグカレー ひじきとえだまめのマリネ りんご	こめ むぎ			633	22.3	18.2	2.0
			じゃがいも こむぎこ あぶら	ぶたにく うずらたまご	にんじん にんにく たまねぎ				
			さとう あぶら ごまあぶら	ひじき	にんじん もやし えだまめ				
					りんご				
23	金	こくとうパン しろみざかなのごまマヨネーズやき ポークビーンズ オレンジ	こむぎこ こくとう マーガリン あぶら	にゅう		630	32.0	23.4	2.6
			マヨネーズ ごま	ホキ					
			じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく ベーコン だいず	にんじん トマト ビーマン たまねぎ マッシュルーム				
					オレンジ				
27	火	ごはん さばのスタミナやき とりにくとれんこんのあげに こまつなのきつねあえ	こめ			654	29.5	27.0	1.8
			ごま さば		にんにく しょうが				
			こめこ でんぶん さとう あぶら ごま	とりにく なまあげ	しょうが れんこん				
			さとう	あぶらあげ	こまつな にんじん キャベツ えのきたけ もやし				

28	水	きなこあげパン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう きなこ		610	21.0	24.6	2.5
		パンブキンポタージュ	こめこ あぶら	ベーコン ギゆうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ どうもろこし	10月27日から11月9日は、読書週間となっています。図書と給食がコラボして、みなさんに本を紹介します。図書室や給食室前の廊下に掲示物や本を用意していますので、ぜひみてください。			
		キャベツとコーンのドレッシングあえ	さとう ごま		こまつな にんじん キャベツ どうもろこし もやし				
		りんご			りんご				
29	木	チキンライス	さとう こめ もちこめ あぶら	とりにく	にんじん トマト たまねぎ にんにく	634	23.1	24.0	3.0
		オムライスシート	でんぶん	たまご		今日は、チキンライスにオムライスシートと小袋のケチャップがつきます。オリジナルのオムライスを作ってみましょう。オムライスにまつわる絵本も紹介します。			
		こぶくろケチャップ			トマト				
		やさいのスープに	じゃがいも あぶら	ベーコン ウインナー	にんじん エリンギ たまねぎ キャベツ				
30	金	オレンジ			オレンジ	千葉市でとれた旬のさつまいもを味わいます。さつまいもの栽培が全国に広まったのは、蘭学者の青木昆陽が、江戸時代の飢饉を救うために、千葉市の幕張地区でさつまいもの試験栽培を行ったのが始まりです。			
		ごはん	こめ			680	26.7	23.8	2.2
		さばのうまみやき		さば		千葉市でとれた旬のさつまいもを味わいます。さつまいもの栽培が全国に広まったのは、蘭学者の青木昆陽が、江戸時代の飢饉を救うために、千葉市の幕張地区でさつまいもの試験栽培を行ったのが始まりです。			
		とりにくとさつまいものあまずいため	でんぶん さつまいも さとう あぶら ごま	とりにく	にんじん こまつな しょうが れんこん たまねぎ				
		もやしのちゅうかあえ	さとう		こまつな にんじん もやし どうもろこし				

※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。

○給食当番になった児童のご家庭に、白衣の洗濯をお願いしています。金曜日に持ち帰り、月曜日には必ず持ってくるようお願いします。
 なお、ほころび等がありましたら修繕していただけると幸いです。
 においの苦手なお子さんもいますので、香りの強い芳香剤の使用は控えてください。

○長期（連続5日以上）にわたり欠席が見込まれる場合や転校する場合など給食を止めたい時は、早めに担任にご連絡ください。
 給食を止める場合は5日前（土日祝を含まない）までに連絡が必要となりますのでご注意ください。

○食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

○給食当番の週は、マスクを持参するようお願いいたします。

