

10月 よていこんだてひょう

令和6年

鯖江市惜陰小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
					エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	食品		たんぱく質		無機質	ビタミン・無機質
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)	炭水化物	脂質				
1	火	ごはん	エビと大豆のいそべあげ ごぶつけあえ あげとまいたけのみそ汁	歯ッピー献立	585 24.8 19.7	84 3.0	ごはん さとう でんぷん	なたね油	エビ 大豆 みそ あつあげ	牛にゅう ちりめんしやこ 青のり	小松菜 キャベツ ごぶづけ まいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	
2	水			就学時健診	598 23.9 19.5	86 1.5	ごはん さとう でんぷん	ごま油 なたね油	とうふ みそ ぶた肉 ぶた肉レバー	牛にゅう	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ もやし チンゲン菜 とうもろこし トマト	
3	木	コッペパン	ポテトと大豆のチーズ煮 たまごスープ バナナ 大豆チョコクリーム		674 27.1 28.2	83 2.9	コッペパン じゃがいも	バター 大豆チョコク リーム	大豆 ベーコン ぶた肉 たまご	牛にゅう チーズ	パセリ 小松菜 玉ねぎ にんじん バナナ	
4	金	枝豆入り わかめごはん	ピーマンの肉づめフライ こっばなます まいたけと豆腐のおすいもの	季節のカレー	587 22.5 22.2	79 2.1	ごはん さとう	なたね油 ごま	うすあげ とうふ	牛にゅう わかめ	えだ豆 ピーマン 大根 にんじん ねぎ えのきたけ まいたけ 玉ねぎ にんじん みつば	
7	月	チキンライス	オムレツ もやしときゅうりのこんぶあえ はるさめスープ		503 20.9 15.4	69 3.2	ごはん はるさめ	なたね油	とり肉 たまご ベーコン	牛にゅう こんぶ	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム もやし きゅうり チンゲンサイ にんじん	
8	火	ごはん	あまからタレカツ くろごまきんぴら 秋やさいだんご汁		642 26.0 17.8	98 1.9	ごはん さとう もち	なたね油 ごま	ヒレカツ うすあげ	牛にゅう	れんこん にんじん だいこん ひらたけ ねぎ 干しいたけ	
9	水	ごはん	からあげアーモンドあえ ほうれん草の中かあえ きつねうどん汁 ジョア (プレーンあじ)	ジョア	623 30.0 15.3	94 2.7	ごはん さとう うどん でんぷん	ドレッシング アーモンド なたね油	とり肉 うすあげ かまぼこ	ジョア	にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	
10	木	レーズンパン	タイピーエン れんこんサラダ ミニトマト	給食で 全国めぐり! 熊本県	603 23.6 20.3	90 3.0	コッペパン はるさめ	なたね油 ごま油 ごま ドレッシング	ぶた肉 いか うずらたまご	牛にゅう	玉ねぎ にんじん 白菜 もやし しょうが たけのこ しいたけ れんこん 大根 きゅうり ミニトマト レーズン	
11	金	ごはん	まいたけ入りすきやき風煮 ポークシュウマイ 小松菜ののりあえ		610 27.7 16.6	92 2.1	ごはん ふ じゃがいも さとう		ぶた肉 焼きとうふ ポークシュウマイ	牛にゅう のり	まいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ はくさい こんにやく 小松菜 もやし	
14	月	スポーツの日										
15	火	ごはん	さばのしょうが煮 小松菜のいり大豆あえ かぼちゃのみそ汁	アイアン献立	604 24.9 22.2	83 3.0	ごはん さとう		大豆 さば あつあげ みそ	牛にゅう	しょうが 小松菜 キャベツ ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ	
16	水	セルフ鶏飯	おぎつコロッケ みかん	給食で 全国めぐり! 鹿児島県	613 22.4 18.9	91 2.5	ごはん コロッケ	ごま油 なたね油 ごま	とり肉 たまご	牛にゅう のり	高菜づけ ねぎ しょうが みかん	
17	木	米粉入りパン	キャラメルポテト ツナサラダ かぶのコンソメスープ	学校園のさつまいも	645 23.5 25.8	87 3.5	米粉入りパン さつまいも さとう	なたね油 バター	ツナ とり肉	牛にゅう	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	
18	金	ごはん	大豆の五目煮 ゆでブロッコリー きのこのすまし汁 お米のムース		555 22.6 15.7	89 2.1	ごはん さとう お米のムース		とり肉 大豆 とうふ	牛にゅう こんぶ	こんにやく たけのこ ごぼう さやいんげん にんじん れんこん ブロッコリー しいたけ えのきたけ エリンギ 玉ねぎ ねぎ	
21	月	きのこごはん	ひややっこ かぶのあますづけ わかめとふのみそ汁		490 21.6 13.4	74 3.3	ごはん さとう ふ		うすあげ とうふ みそ かまぼこ	牛にゅう わかめ	しいたけ しめじ まいたけ にんじん グリンピース かぶ きゅうり 玉ねぎ かぶの葉	
22	火	ごはん	あげぎょうざ フロccoliーサラダ 大根と打ち豆の煮もの こんぶふりかけ		649 25.5 22.0	95 2.3	ごはん さとう	なたね油	ぎょうざ あつあげ 打ち豆	牛にゅう こんぶ	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし 大根 こんにやく 干しいたけ さやいんげん	
23	水	ごはん	さばのしお焼き 水菜とキャベツのごまあえ さつま汁	鯖江和膳	584 24.3 21.1	81 2.7	ごはん さつまいも	ごま	さば とり肉 みそ	牛にゅう	水菜 キャベツ こんにやく 大根 白菜 にんじん ねぎ	
24	木	スイート コッペパン	インディアンポテト ナタデココヨーグルト かみかみ小魚		817 27.8 32.6	111 2.2	コッペパン じゃがいも さとう	なたね油	牛肉 ぶた肉 ぶたレバーチップ うずらたまご	牛にゅう チーズ ヨーグルト かみかみ小魚	ピーマン 玉ねぎ にんじん ナタデココ バナナ もも みかん パイナップル	
25	金	ごはん	とり肉とごぼうのさっぱり煮 りんごサラダ なめこのみそ汁		581 30.0 16.9	83 2.6	ごはん さとう	なたね油	とり肉 みそ うすあげ とうふ	牛にゅう	こんにやく ごぼう しょうが にんにく キャベツ きゅうり なめこ にんじん ねぎ りんご	
28	月	セルフ手巻きずし	(ウインナー・ツナ・きゅうりたくあん) 豚汁 温州みかんゼリー		643 26.5 19.9	96 3.4	ごはん ゼリー さとう 里いも		ツナ みそ ウインナー ぶた肉	牛にゅう のり	しょうが たくあん きゅうり 大根 白菜 にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	
29	火	ゆかりごはん	サンマの梅煮 小松菜の菊花あえ 魚そうめん汁	きくりん御膳	501 19.1 16.5	73 2.7	ごはん さつまいも	なたね油	サンマ 魚そうめん	牛にゅう	ゆかり 小松菜 もやし 菊 玉ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ しめじ	
30	水	ごはん	秋の味チキンカレー ごぼうサラダ ヨーグルト(ぶどう味)	1~5年生 給食なし	681 24.3 20.7	109 2.0	ごはん さつまいも	なたね油 ドレッシング カレールウ	とり肉 大豆	牛にゅう チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ トマト ごぼう 大根 きゅうり とうもろこし	
31	木	うずまきパン	さけチーズフライ ゆでブロッコリーのドレッシング あえ ポークビーンズ ジョア (ブルーベリー味)	ジョア	639 30.2 20.2	94 2.5	うずまきパン じゃがいも	なたね油 ドレッシング	サーモンフライ いんげん豆 ぶた肉 ベーコン	ジョア チーズ	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく トマト	

環境に配慮した食生活をしよう!

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の許容力をこえるほど、環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にすることを、できることを考えて実行していきましょう。

10月は食品ロス削減月間です。学校や家庭で食品ロスが少しでも減るよう工夫して生活していきましょう!

<食品ロスについて詳しくなろう!
消費者庁HP>

※右のQRコードを読み込むと、



環境にやさしい
クッキング

調理をする時に、環境のことを考えて、工夫をしましょう。

<p>水を出しっぱなしにしない</p>	<p>火加減を調節する</p>
<p>食べきれない量をつくる</p>	<p>油をふいてから洗う</p>
<p>生ごみは水をよく切る</p>	<p>冷蔵庫の開閉は少なくする</p>