

10月 よていこんだてひょう

令和6年

鯖江市立待小学校

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のえる食品
					17種*-(kcal)	炭水化物(g)	炭水化物	脂質	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)					
1	火	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	牛にゆう チーズ	パセリ 小松菜 玉ねぎ にんじん パナナ
2	水	ごはん	さばのしょうが煮 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	牛にゆう	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
3	木	ごはん	あげぎょうざ 大根と打ち豆の煮もの	ぎょうざ ひとり2こ	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	牛にゆう 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
4	金	ごはん	からあげアーモンドあえ きつねうどん汁		679 32.4 23.0	71 2.8	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	牛にゆう	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
7	月	チキンライス	オムレツ はるさめスープ	もやしときゅうりのこんぶあえ	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	牛にゆう 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	レーズンパン	タイピーエン ミニトマト	れんこんサラダ 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	牛にゆう	玉ねぎ にんじん 白菜 もやし 大根 たけのこ しいたけ れんこん しょうが きゅうり ミニトマト レーズン
9	水	枝豆入りわかめごはん	ピーマンの肉づめフライ まいたけと豆腐のおすいもの	こっばなます	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	牛にゆう 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 みつば
10	木	ごはん	エビと大豆のいそべあげ あげとまいたけのみそ汁	ごぶづけあえ	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	牛にゆう ちりめんじゃこ 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
11	金	ごはん	秋の味子キンカレー ヨーグルト(ぶどう味)	ごぼうサラダ ★	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	牛にゆう 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
14	月	スポーツの日									
15	火	うずまきパン	さげチーズフライ ポークビーンズ	ゆてアロカリのドレッシング あえ ジョア (ブルーベリー味)	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	さげ 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
16	水	ごはん	ちくわとこんにやくの煮物 にらたまみそ汁	ほうれん草のおひたし しそひじき	541 23.7 13.2	87 3.6	ごはん さとう		とり肉 たまご ちくわ とうふ かつおぶし みそ	牛にゆう ひじき	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん しいたけ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん にら
17	木	校外学習									
18	金	ごはん	五目あつ焼きたまご じゃがいものそぼろ煮	白菜のおひたし	655 21.5 24.6	90 2.0	ごはん さとう でんぷん じゃがいも		たまご とり肉 あつあげ	牛にゆう	白菜 もやし にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん
21	月	きのこごはん	ひややっこ わかめとふのみそ汁	かぶのあますづけ	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	牛にゆう 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	米粉入りパン(減量)	キャラメルポテト かぶのコンソメスープ	ツナサラダ	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	牛にゆう	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
23	水	ごはん	まいたけ入りすきやき風煮 小松菜ののりあえ	ポークシュウマイ	610 27.7 16.6	92 2.1	ごはん ふ じゃがいも さとう		ぶた肉 やきどうふ ポークシュウマイ	牛にゆう のり	まいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうさい こんにやく 小松菜 もやし
24	木	ごはん	さばのしお焼き さつま汁	水菜とキャベツのごまあえ	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	牛にゆう	水菜 キャベツ こんにやく 大根 白菜 にんじん ねぎ
25	金	セルフ鶏飯(けいはん)	おさつコロッケ 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	牛にゆう のり	高菜づけ ねぎ しょうが みかん
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		593 26.3 19.9	83 3.4	ごはん さとう 里いも		ツナ みそ ウインナー ぶた肉	牛にゆう 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	スイートコッペパン	インディアンポテト チヂミ	チヂミ	801 25.5 32.4	110 2.0	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	牛にゆう チーズ ヨーグルト	ピーマン 玉ねぎ にんじん ナタデココ パナナ もも みかん パイナップル
30	水	とみつ金時入りゆかりごはん	サンマの梅煮 魚そうめん汁	小松菜の菊花あえ	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	牛にゆう	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
31	木	ごはん	とり肉とごぼうのさっぱり煮 なめこのみそ汁	りんごサラダ ジョア (ブレンあじ)	525 27.6 9.2	86 2.5	ごはん さとう	なたね油	とり肉 みそ うすあげ とうふ	ジョア	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

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考えるため、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、
消費者庁HPにリンクします。



★のついている日は、食器についているよごれをふきとりましょう。

環境にやさしい
クッキング

調理をするときに、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>