

家庭数



10月栗原小学校献立表



校長 大井 敏彰
栄養士 岩崎 久美子

| 日 | 曜 | こ | ん | だ | て | お | も | な | 食 | 品 | 1人あたり (kcal) | 1人あたり (g) |
|----|---|---|----------|---|---|------|--|---|---|---|-----------------|--------------|
| 1 | 金 | | 炊き込み | ピビンバ | ぶた肉 高野豆腐 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 ごま しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな もやし 清酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 穀物酢 一味唐辛子 | 622 | 25.3 | | | | | |
| | | | トックスープ | とり肉 鶏卵 トック キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ 食塩 清酒 こしょう | | | | | | | | |
| | | | りんごゼリー | かんてん ゼラチン りんごジュース さとう | | | | | | | | |
| 4 | 月 | | はちみつパン | はちみつパン | 588 | 21.2 | | | | | | |
| | | | ホワイトシチュー | にんじん たまねぎ 牛乳 とり肉 クリーム じゃがいも 米サラダ油 薄力粉 バター 粉パセリ ぶどう酒 食塩 こしょう | | | | | | | | |
| | | | フレンチサラダ | にんじん きゅうり キャベツ えだまめ 米サラダ油 三温糖 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ | | | | | | | | |
| 5 | 火 | | 五目ごはん | あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんじん ごぼう こんにゃく 清酒 みりん しょうゆ | 619 | 22.5 | | | | | | |
| | | | さばの塩焼き | さば | | | | | | | | |
| | | | 磯香和え | のり にんじん こまつな もやし 清酒 みりん しょうゆ | | | | | | | | |
| 6 | 水 | | スパゲッティー | ナポリタン | オリーブ油 ウィンナー チーズ スパゲティ 米サラダ油 バター にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 食塩 こしょう | 638 | 24.2 | | | | | |
| | | | キャベツと | コーンのサラダ | キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン レモン汁 米サラダ油 食塩 こしょう 穀物酢 | | | | | | | |
| 7 | 木 | | カラフルピラフ | ベーコン 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム スイートコーン 赤ピーマン 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ | 596 | 23.9 | | | | | | |
| | | | 豚肉と | キャベツのスープ煮 | | | ぶた肉 ウィンナー じゃがいも 米サラダ油 たまねぎ にんじん キャベツ 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ | | | | | |
| 8 | 金 | | ファイバー | ジャーチャー麺 | とり肉 みそ 八丁みそ 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉 しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ たけのこ 清酒 トウバンジャン | 647 | 26.2 | | | | | |
| | | | フルーツみつ寒 | かんてん さとう パイン缶 みかん缶詰 りんご缶詰 ぶどう酒 | | | | | | | | |
| 11 | 月 | | 麦ごはん | 米 むぎ 米サラダ油 清酒 | 596 | 23.3 | | | | | | |
| | | | 鮭ふりかけ | 鮭ほぐし身 ちりめんじゃこ のり ごま 清酒 | | | | | | | | |
| | | | 肉じゃが | ぶた肉 じゃがいも こんにゃく たまねぎ にんじん みりん しょうゆ 清酒 三温糖 | | | | | | | | |
| | | | 小松菜の | からしあえ | | | にんじん こまつな もやし しょうゆ ごま油 洋からし | | | | | |
| 12 | 火 | | 味噌ラーメン | ぶた肉 みそ 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ スイートコーン たら 清酒 しょうゆ こしょう | 698 | 24.1 | | | | | | |
| | | | チーズと | ウィンナーの春巻き | | | ウィンナー チーズ 春巻きの皮 薄力粉 なたね油 | | | | | |
| | | | プチトマト | ミニトマト | | | | | | | | |
| 13 | 水 | | エビピラフ | とり肉 えび 米 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶどう酒 食塩 こしょう 粉パセリ | 594 | 31.3 | | | | | | |
| | | | タンドリーチキン | とり肉 ヨーグルト 食塩 こしょう カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース | | | | | | | | |
| | | | パリパリサラダ | ワンタンの皮 なたね油 三温糖 米サラダ油 キャベツ きゅうり だいこん にんじん 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ | | | | | | | | |
| 14 | 木 | | セルフ | フィッシュバーガー | 子供パン モウカザメ でん粉 なたね油 三温糖 マヨネーズ(卵なし) レモン汁 しょうが ごぼう 清酒 しょうゆ みりん 穀物酢 | 576 | 21.4 | | | | | |
| | | | 肉団子スープ | とり肉 鶏卵 しょうが ねぎ にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ もやし 食塩 こしょう しょうゆ でん粉 | | | | | | | | |
| 15 | 金 | | 麦ごはん | 米 むぎ 米サラダ油 清酒 | 621 | 25.6 | | | | | | |
| | | | マーボー豆腐 | とうふ ぶた肉 みそ 三温糖 ごま油 米サラダ油 でん粉 ねぎ にんじん たら にんにく しょうが 清酒 トウバンジャン コチュジャン 食塩 しょうゆ | | | | | | | | |
| | | | 華風サラダ | ハム 三温糖 ごま油 はるさめ にんじん きゅうり キャベツ 食塩 穀物酢 しょうゆ 洋からし こしょう | | | | | | | | |

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置により変更することがあります。

すごしやすい季節となりました。秋は、『実りの秋』といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、『食欲の秋』でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。



食欲の秋

間食を見直そう



間食4つのポイント

- ①量を決めて食べよう
- ②時間を決めて食べよう
- ③足りない栄養素をとろう
- ④成分表示を見て選ぼう

間食の目的は不足しがちな栄養素を補ったり、気分を切り替えたり、リラックスさせたりするなどの役割があります。しかし、食べすぎて脂質や糖分、塩分をとりすぎると、肥満や生活習慣病になりやすくなるので、注意が必要です。

市販されたお菓子は、糖分や塩分の表示を確認して購入しましょう。濃い味に慣れてしまうと、どんどん濃い味を好むようになります。果物やさつまいもの自然の甘み、小魚やヨーグルトのカルシウムを多く含む食材など取り入れ、量と時間を決めて食べましょう。



家庭数



10月栗原小学校献立表



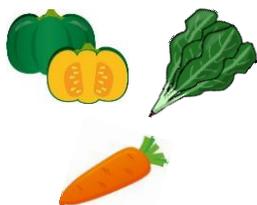
校長 大井 敏彰
栄養士 岩崎 久美子

| 日 | 曜 | こ | んだ | て | お | も | な | 食 | 品 | I | 補 | - | カ | リ | 質 | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|----------------------|----------|-------|-----------|-------|---------|--------|---------|-------|---------|-------|----------|---------|----------|----------|----------|------|------|------|
| | | | | | | | | | | (kcal) | | | | | (g) | | | | | | | |
| 18 | 月 | | きなこ揚げパン | ツイストパン | なたね油 | 三温糖 | きなこ | 食塩 | | 580 | 23.0 | | | | | | | | | | | |
| | | | ミネストローネ | オリーブ油 | ベーコン | だいず | にんにく | にんじん | たまねぎ | | | キャベツ | ホールトマト缶 | 食塩 | トマトケチャップ | しょうゆ | ぶどう酒 | こしょう | | | | |
| | | | チキンサラダ | とり肉 | 三温糖 | 米サラダ油 | ごま | にんじん | キャベツ | | | きゅうり | 食塩 | しょうゆ | こしょう | 清酒 | 穀物酢 | | | | | |
| 19 | 火 | | 中華風炊き込みごはん | ぶた肉 | えび | 米 | もち米 | 米サラダ油 | ごま油 | ごま | にんじん | たけのこ | 干しいたけ | 清酒 | 食塩 | しょうゆ | みりん | | | | | |
| | | | ワンタンスープ | とり肉 | ウェーブワンタン | ごま油 | にんじん | もやし | ねぎ | こまつな | 清酒 | 食塩 | しょうゆ | こしょう | | | | | | | | |
| 20 | 水 | | きつねうどん | あぶらあげ | 冷凍うどん | 三温糖 | にんじん | ねぎ | こまつな | 清酒 | みりん | しょうゆ | 食塩 | | | | | | | | | |
| | | | ちくわの磯辺揚げ | ちくわ | 鶏卵 | あおのり | 薄力粉 | なたね油 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | おひたし | こまつな | もやし | えのきだけ | しょうゆ | 清酒 | 三温糖 | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 木 | | 鶏そぼろ丼 | とり肉 | 鶏卵 | 米 | むぎ | 米サラダ油 | 三温糖 | ごま | しょうが | にんじん | 清酒 | みりん | しょうゆ | | | | | | | |
| | | | 味噌汁 | あぶらあげ | じゃがいも | こまつな | ねぎ | みそ | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 金 | | わかめごはん | わかめ | 米 | むぎ | 米サラダ油 | 清酒 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 和風コロッケ | とり肉 | 高野とうふ | 鶏卵 | じゃがいも | くり | たまねぎ | 薄力粉 | パン粉 | なたね油 | 清酒 | しょうゆ | みりん | 食塩 | こしょう | ウスターソース | トマトケチャップ | | | |
| | | | ゆでキャベツ | キャベツ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 月 | | カレーピラフ | 米 | 米サラダ油 | バター | ベーコン | ウインナー | たまねぎ | にんじん | マッシュルーム | 青ピーマン | スイートコーン | 食塩 | こしょう | ぶどう酒 | ウスターソース | しょうゆ | カレー粉 | | | |
| | | | 野菜スープ | とり肉 | たまねぎ | にんじん | ぶなしめじ | キャベツ | ほうれんそう | 食塩 | こしょう | ぶどう酒 | しょうゆ | | | | | | | | | |
| | | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 火 | | キャロット蒸しパン | 牛乳 | バター | さとう | ベーキングパウダー | 鶏卵 | チーズ | 薄力粉 | にんじん | | | | | | | | | | | |
| | | | はくさいスープ | ベーコン | 米サラダ油 | じゃがいも | にんじん | はくさい | たまねぎ | 粉パセリ | 食塩 | こしょう | | | | | | | | | | |
| | | | 豆っ子サラダ | だいず | ハム | にんじん | だいこん | キャベツ | スイートコーン | 米サラダ油 | ごま油 | 三温糖 | 食塩 | しょうゆ | 穀物酢 | 洋からし | | | | | | |
| 27 | 水 | | コーヒー牛乳 | コーヒーミルク | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | カレーライス | とり肉 | 米 | むぎ | 米サラダ油 | じゃがいも | 薄力粉 | たまねぎ | しょうが | にんにく | にんじん | 清酒 | カレー粉 | ウスターソース | 中濃ソース | トマトケチャップ | 食塩 | こしょう | ぶどう酒 | しょうゆ |
| | | | ツナサラダ | ツナ | ひじき | さとう | たまねぎ | きゅうり | キャベツ | 食塩 | こしょう | 穀物酢 | しょうゆ | | | | | | | | | |
| 28 | 木 | | 黒パン | 黒パン | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 白身魚のマリネ風 | メルルーサ | 薄力粉 | なたね油 | 米サラダ油 | たまねぎ | にんじん | トマト | 食塩 | こしょう | 粉パセリ | 穀物酢 | | | | | | | | |
| | | | きゃべつのスープ | ぶた肉 | じゃがいも | マカロニ | にんじん | キャベツ | スイートコーン | 食塩 | こしょう | しょうゆ | | | | | | | | | | |
| 29 | 金 | | ジョア(白ぶどう) | ジョア | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ソースカツ丼 | とり肉 | 鶏卵 | 米 | むぎ | 米サラダ油 | 薄力粉 | パン粉 | なたね油 | 三温糖 | キャベツ | 清酒 | 食塩 | こしょう | みりん | しょうゆ | ウスターソース | | | |
| | | | 臭だくさんみそ汁 | あぶらあげ | とうふ | 米サラダ油 | みそ | 清酒 | さといも | ごぼう | にんじん | こんにゃく | だいこん | 干しいたけ | こまつな | ねぎ | | | | | | |
| 30 | 土 | | りんごジュース | りんごジュース | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ミートソーススパゲティ | ぶた肉 | とり肉 | チーズ | スパゲティ | 米サラダ油 | 薄力粉 | しょうが | にんにく | たまねぎ | にんじん | セロリー | ぶどう酒 | トマトピューレ | トマトケチャップ | 中濃ソース | ウスターソース | しょうゆ | 食塩 | こしょう |
| | | | カラフルーツポンチ | カットゼリー(サイダー・ぶどう・りんご) | さとう | ぶどう酒 | | | | | | | | | | | | | | | | |

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置により変更することがあります。

10月10日は目の愛護デー

目や粘膜を丈夫にする
緑黄色野菜をとりよう



緑黄色野菜にはカロチンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また、粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

10月15日は『世界手洗いの日』

10月15日は『世界手洗いの日』です。これは正しい手洗いを世界に広めるため、国際衛生年であった2008年に定められたものです。

世界中では、不衛生な生活環境や生活習慣を強いられ、亡くなる子供がいるそうです。そうした病気の予防のためにも、石けんを使った正しい手洗いが大切です。この機会にもう一度自分の手洗いを見直してみましょう。



やってみよう！ノーメディア

スマートホン・テレビ・ゲーム・タブレット等を使用せず、生活してみよう

