



よていこんだてひょう



令和3年 10月

昭島市立田中小学校

日曜	しゅしょくの のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからのもと	みどりのしょくひん ちようしをととのえる	びこう
1 金	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎせいどうふ もやしのあますに よしのじる	ならけん きょうどりょうり 奈良県の郷土料理	わかめ・きゅうにゅう ・とうふ・たまご・とりにく・ひじき・あぶらあげ	こめ・さとう・あぶら ・ごまあぶら・しろごま・でんぷん	にんじん・ながねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・ごぼう・だいこん・こまつな	こんげつのパンは、個包装のビニールで提供します。また、手で直接さわって食べる菓物の提供を控え、菓物は出話のものを提供します。
4 月	ごはん ぎゅうにゅう	さかなのコーンマヨやき きりほしだいこんのもの ぐだくさんみそしる		ぎゅうにゅう・メルルーサ・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら ・じゃがいも	たまねぎ・とうもろこし・きりほしだいこん・にんじん・さやいんげん・だいこん・ながねぎ・こまつな・パセリ	また、手で直接さわって食べる菓物の提供を控え、菓物は出話のものを提供します。
5 火	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう	レモンミルクポテト キャベツのサラダ	たまねぎドレッシング	ぶたにく・だいす・ぎゅうにゅう・なまクリーム	スパゲティ・オリーブ油・パンこ・さつまいも・あぶら・さとう・はちみつ・バター・でんぷん	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース・レモン・キャベツ・こまつな・あかピーマン	ぎゅうしょくのまえは、しっかり石けんで手をあらいましょう。
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのおろしかけ あおなのいためもの せんべいじる	あおもりけん きょうどりょうり 青森県の郷土料理	ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく	こめ・あぶら・なん ぶせんべい	だいこん・こまつな・にんじん・キャベツ・しめじ・とうもろこし・ごぼう・ほししいたけ・ながねぎ	しっかり手を洗おう！
7 木	ごはん ぎゅうにゅう	いかにねぎしおだれかけ こんにやくのピリからいため かみかみとんじる		ぎゅうにゅう・いか ・ぶたにく・みそ	こめ・でんぷん・あぶら ・ごまあぶら・しろごま・こんにやく・さとう・じゃがいも	ながねぎ・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん・れんこん・たまねぎ・ごぼう・だいこん・えのきたけ・こまつな	
8 金	きのこピラフ ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ほうれんそうのサラダ スコッチプロス	かんきつドレッシング	とりにく・ぎゅう にゅう・ベーコン	こめ・バター・じゃがいも・あぶら・お おむぎ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ・えのきたけ・ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし・パセリ	
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	ハタハタのからあげ(1.2.2) ごもくきんぴら じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう・はた はた・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・でんぷん・あぶら ・こんにやく・ごまあぶら・さとう・じゃがいも	しょうが・にんじん・ごぼう・れんこん・さやいんげん・たまねぎ	
13 水	ミルクパン ぎゅうにゅう	ハニーマスタードチキン コールスローサラダ さつまいものクリームシチュー	フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう・とり にく・なまクリーム	ミルクパン・ほちみつ・あぶら・さつまいも・バター・こめ こ	キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり・たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー	
14 木	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのあげびたし だいすどひじきのものに かきたまじる		ぎゅうにゅう・かつお・あおのり・だいす・ひじき・あぶらあげ・たまご・とうふ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・こんにやく	しょうが・にんじん・さやいんげん・ながねぎ・ほししいたけ・みつば	
15 金	もりのカレーライス ぎゅうにゅう	まめじゃこ ミックスフルーツ		とりにく・ぎゅう にゅう・だいす・かえりにほし	こめ・じゃがいも・こめこ・あぶら・でんぷん・さとう・しろごま	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ・りんご・もも・なつみかん	
18 月	ふきよせおこわ ぎゅうにゅう	さけのしおやき とりにくとだいすのもの つきみじる	じゅうさんや 十三夜	とりにく・ぎゅう にゅう・さけ・だいす・とうふ・かまぼこ	こめ・もちこめ・くり・さとう・あぶら・こんにやく・ごまあぶら	しめじ・ごぼう・にんじん・えだまめ・えのきたけ・ながねぎ・こまつな	また、マスクをきちんとつけて、ぎゅうしょくをもらいましょう。たべるときは、おはなしをしないで、しずかにたべましょう。
19 火	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	あおのりフライドポテト みかんかん		ぶたにく・うすらたまご・ぎゅうにゅう・あおのり	むしちゅうかめん・あぶら・ごまあぶら・しろごま・じゃがいも	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし・ながねぎ・みかんかん	また、マスクをきちんとつけて、ぎゅうしょくをもらいましょう。たべるときは、おはなしをしないで、しずかにたべましょう。
20 水	いりこなめし ぎゅうにゅう	なまあげのカレーそぼろかけ きりほしだいこんと ひじきのサラダ はくさいのみそしる	ごまドレッシング	ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく・ひじき・あぶらあげ・みそ・しらす	こめ・あぶら・さとう・でんぷん	しょうが・にんにく・たまねぎ・きりほしだいこん・きゅうり・もやし・にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・こまつな・だいこんのは	また、マスクをきちんとつけて、ぎゅうしょくをもらいましょう。たべるときは、おはなしをしないで、しずかにたべましょう。
21 木	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますかけ こうやどうふのそぼろに じゃぶじる	とっとりけん きょうどりょうり 鳥取県の郷土料理	ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・こうやどうふ	こめ・さとう・あぶら・でんぷん・さといも・こんにやく	ながねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・なめこ	また、マスクをきちんとつけて、ぎゅうしょくをもらいましょう。たべるときは、おはなしをしないで、しずかにたべましょう。
22 金	しょうがごはん ぎゅうにゅう	あじのみりんやき さといものものに やさいのみそしる		とりにく・ぎゅう にゅう・あじ・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・しろごま・さといも	しょうが・ごぼう・えだまめ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・はくさい・ながねぎ・こまつな・しめじ	また、マスクをきちんとつけて、ぎゅうしょくをもらいましょう。たべるときは、おはなしをしないで、しずかにたべましょう。
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのピリからソース にびたし けんちんじる		ぎゅうにゅう・さわら・あぶらあげ・とうふ	こめ・さとう・さといも・ごまあぶら・こんにやく	ながねぎ・こまつな・にんじん・はくさい・だいこん・ごぼう	また、マスクをきちんとつけて、ぎゅうしょくをもらいましょう。たべるときは、おはなしをしないで、しずかにたべましょう。
26 火	パンキンパン ぎゅうにゅう	ししゃものカレーフライ (1.2.2) パンネソテー ポトフ		ぎゅうにゅう・ししゃも・とりにく・ぶたにく・ウインナー	パンキンパン・こむぎこ・パンこ・あぶら・マカロニ・オリーブ油・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・にんじん・キャベツ・さやいんげん・パセリ	また、マスクをきちんとつけて、ぎゅうしょくをもらいましょう。たべるときは、おはなしをしないで、しずかにたべましょう。
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさんしょうやき はくさいのごまいため なめこじる	ふりかけ	ぎゅうにゅう・さば・とうふ・わかめ・みそ・あおのり・かつおぶし	こめ・あぶら・ごまあぶら・しろごま・ごま・さとう	はくさい・もやし・たまねぎ・にんじん・なめこ・ながねぎ	また、マスクをきちんとつけて、ぎゅうしょくをもらいましょう。たべるときは、おはなしをしないで、しずかにたべましょう。
28 木	チャーハン ぎゅうにゅう	むししゅうまい(2.2.3) こんにやくサラダ もすくとちんげんさいのスープ あきしまのなしゼリー	ちゅうかドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅう・わかめ・もすく・とりにく・とうふ	こめ・あぶら・ごまあぶら・しゅうまいのかわ・パンこ・でんぷん・こんにやく	しょうが・にんにく・ながねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・チンゲンサイ・なし	また、マスクをきちんとつけて、ぎゅうしょくをもらいましょう。たべるときは、おはなしをしないで、しずかにたべましょう。
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき うらがみそぼろ だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・こんにやく・ごまあぶら・さとう	しょうが・にんじん・ごぼう・さやいんげん・もやし・だいこん・ながねぎ	また、マスクをきちんとつけて、ぎゅうしょくをもらいましょう。たべるときは、おはなしをしないで、しずかにたべましょう。

* 材料等の都合により献立を変更する場合があります。献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いいたします。
* 毎日の食材をあか・きいろ・みどりの栄養の色に分けています。バランスよく食べるための参考にしてください。

今月の栄養価 (基準値)	エネルギー (kcal) 607 (650)	たんぱく質 (g) 24.8 (21.1~32.5)
-----------------	---------------------------------	-------------------------------------

10/10 目の愛護デー

ビタミンAを多く含む食べ物 油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん モロヘイヤ ほうれん草
レバー かぼちゃ
ウナギ ギンダラ

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？
正解は「にんじん」です。にんじんは体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を多く含む緑黄色野菜(色の濃い野菜)です。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足してしまうと、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症などにかかりやすくなったりもします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

28日(木) あきしまのなしでとれた梨(なし)をつかったゼリーです。あきぜりーを食べてくださいね!