

令和3年10月献立表										光が丘夏の雲小学校			
実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量							
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
1	金	やさいたっぷりちゃんぽんめん ぎゅうにゅう あきのげんきまめ	ぶたにく かまぼこ いか うずらたまご ぎゅうにゅう たづくり だいず	ちゅうかめん こめあぶら さつまいも かたくりこ あぶら くらぎとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし こまつな	619	19.8	30.0	2.5				
4	月	ガバオライス ギゅうにゅう とうにゅうコーンスープ	とりひきにく こうやどうふ だいず かんてん ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも とうにゅうバター	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん コーン こまつな	634	17.4	28.5	2.3				
5	火	むぎごはん ギゅうにゅう シャーレンドウフ ごまじゃこサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく えび とうふ わかめ ちりめんじゃこ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり りんごかん パインアップルかん ももかん レモン	663	17.2	26.3	2.3				
6	水	ごはん ギゅうにゅう さけのゆずみそやき ひじきとツナのそぼろいため よしのじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく まぐろかん ひじき あぶらあげ	こめ さとう こめあぶら ごんにやく そうめん・ひやむぎ かたくりこ	しょうが ゆず たまねぎ にんじん ほししいたけ だいごん えのきたけ ねぎ	589	19.2	25.2	2.2				
7	木	カレーピラフ ギゅうにゅう ホワイトソース コロコロソテー	ぶたひきにく ギゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ ウインナー	こめ おおむぎ マーガリン こめあぶら バター こむぎこ	たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ	625	13.5	41.3	2.6				
8	金	ごはん ギゅうにゅう さつまいものつつみあげ やさいととうふのごもくうまに	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたひきにく とうふ	こめ さつまいも さとう バター きょうぎのかわ あぶら こめあぶら かたくりこ	レーズン にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース	687	15.9	29.1	1.8				
11	月	むぎごはん ギゅうにゅう イカのユーリンチーふう ちゅうかあえ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう いか とうふ わかめ うずらたまご	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ だいごん にんじん こまつな えのきたけ はくさい	624	16.5	30.4	2.8				
12	火	くらぎとうコッパパン ギゅうにゅう マッシュルームのオムレツ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく だいず	くらぎとうパン こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく セロリー にんじん トマトピューレ	573	19.3	39.3	2.7				
13	水	ハヤシライス ギゅうにゅう にんじんラベ ヨーグルト	ぶたにく なまクリーム ギゅうにゅう まぐろかん ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら マーガリン こむぎこ さとう しろすりごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム グリンピース レモン	688	13.5	30.9	2.5				
14	木	ぶたこんぶごはん ギゅうにゅう やきししゃも やさいのあまずあえ にくじゃが	ぶたにく こんぶ ギゅうにゅう こもちししゃも みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろすりごま しらすたき じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ さやいんげん	636	18.8	32.5	3.3				
15	金	コーンピラフ ギゅうにゅう あきなすのミートソースグラタン ABCスープ	ハム ギゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく なまクリーム チーズ とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら マーガリン こむぎこ パンこ マカロニ	たまねぎ にんじん コーン にんにく なす トマトピューレ えのきたけ パセリ	676	13.1	39.5	3.0				
18	月	あきのふきよせごはん ギゅうにゅう ぐだくさんのみそしる みたらしだんご(3コ)	とりにく あぶらあげ ギゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ かまぼこ	こめ おおむぎ くり こめあぶら さとう ごんにやく じゃがいも しらすたまだんご くらぎとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ しめじ ごぼう だいごん こまつな	642	14.8	30.4	2.8				
19	火	ジャンバラヤ ギゅうにゅう さんしゅのやさいとツナのソテー しろはなまめのポタージュ	ぶたひきにく ウインナー ギゅうにゅう まぐろかん いんげんまめ とりにく なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら マーガリン じゃがいも こめこ バター	にんにく たまねぎ トマトかん コーン ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ セロリー パセリ	617	15.3	37.5	2.4				
20	水	ごはん ギゅうにゅう あつやきたまご ぶたにくとやさいのいために しおこうじじる	ぎゅうにゅう とりひきにく こうやどうふ たまご ぶたひきにく とりにく あつあげ	こめ こめあぶら さとう はるさめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ こまつな しょうが しめじ ねぎ	617	18.3	33.4	2.7				
21	木	マーガリンパン ギゅうにゅう さかなのバーベキューソース さつまいものクリームシチュー	ぎゅうにゅう たら とりにく チーズ なまクリーム	マーガリンパン かたくりこ こむぎこ あぶら こめあぶら さとう りんご さつまいも バター こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	582	16.8	40.1	2.5				
22	金	のぎわなじゃこチャーハン ギゅうにゅう てづくりむししゅうまい ちゅうかスープ	ぶたにく ちりめんじゃこ たまご ギゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ ごまあぶら	のぎわな たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ たけのこ にら	625	19.0	41.9	3.3				
26	火	ポークカレーライス ギゅうにゅう コーンサラダ	ぶたにく レンズまめ ギゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう はちみつ マーガリン こむぎこ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ コーン	620	12.5	32.2	2.3				
27	水	ごはん ギゅうにゅう さばのしおやきおろしぞえ こまつなのじゃこいため ごじる	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ だいず わかめ	こめ さとう こめあぶら しろごま じゃがいも	だいごん にんじん キャベツ こまつな コーン えのきたけ ねぎ	603	20.4	31.2	2.9				
28	木	おやこどん ギゅうにゅう キャベツのあまみそあえ ごもくじる	とりにく たまご ギゅうにゅう みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり しめじ だいごん	624	17.6	32.6	2.7				
29	金	きのこクリームスパゲティ ギゅうにゅう やさいのピクルス かぼちゃプリン	ベーコン とりにく ギゅうにゅう チーズ なまクリーム アガー	スパゲティ こめあぶら マーガリン こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ パセリ だいごん きゅうり かぼちゃ	605	14.2	37.0	2.2				

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	627	16.6	33.4	2.6	363	95	2.4	244	0.28	0.47	12	5.7

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。

世界に誇れる日本語

もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。「もったいない」は、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。

ごみを減らす 3R

3Rとは、資源を循環させながら利用し続けるための方法です。

リデュース Reduce	マイバッグを使うなどごみの発生を減らすことです。
リユース Reuse	くり返し使ったり、必要な人に譲ったりすることです。
リサイクル Recycle	資源として再生利用することです。

そのほかの「R」
リフューズ (Refuse／断る)
リペア (Repair／修理して使う)