



10月

きゅうしょくだより

令和5年度
糸魚川市立糸魚川小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○		こめ		605 kcal
	さばのみそに		さば, みそ	さとう	しょうが	25.3 g
	おかかあえ		かつおぶし		もやし, キャベツ, ほうれんそう, にんじん	22.5 g
	ごもくじる		あつあげ		にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ねぎ	1.7 g
3火	ゆでうどん	○		うどん		687 kcal
	かきたまうどんスープ		ぶたにく, かまぼこ, たまご	かたくりこ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ほうれんそう	29.6 g
	こんこんスナック		だいず, かたくちいわし, あおのり	さつまいも, あぶら	れんこん, ごぼう	19.0 g
	コーンおひたし				こまつな, もやし, コーン	2.4 g
4水	ごはん 【今日はいわしの日】	○		こめ		607 kcal
	いわしのかぼやき		いわし	かたくりこ, あぶら, さとう	しょうが	25.1 g
	ごまあえ			ごま, さとう	こまつな, もやし, にんじん, コーン	20.0 g
	なめこのみそしる		わかめ, とうふ, みそ		だいこん, たまねぎ, なめこ	1.8 g
5木	ごはん	○		こめ		615 kcal
	ジャーチャンどうふ		あつあげ, ぶたにく, みそ	こめあぶら, さとう, かたくりこ	しょうが, にんじん, キャベツ, たけのこ, チンゲンサイ, しいたけ	24.5 g
	コーンポテト			じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	コーン	19.2 g
	もずくスープ		もずく, なた	はるさめ, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, もやし	1.8 g
6金	ごはん	○		こめ		640 kcal
	ちくわのおこのみやき		ちくわ, あおのり	ノンエッグマヨネーズ, ごま		28.0 g
	なっとうあえ		なっとう	ごま	キャベツ, にんじん, ほうれんそう, たくあん	19.5 g
	こうやどうふのたまごスープ		こうやどうふ, たまご	じゃがいも, かたくりこ	たまねぎ, こまつな	2.3 g
10火	ごはん 【目に良い献立】	○		こめ		667 kcal
	ひとみいきいきスタミナレバー		レバー, ぶたにく	かたくりこ, じゃがいも, あぶら, さとう, ごま	しょうが, にんにく, にら	28.7 g
	レモンあえ			さとう	キャベツ, かぶ, にんじん, レモン	19.6 g
	カロテンみそしる		あぶらあげ, とうふ, みそ		にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, いんげん	2.0 g
11水	ごはん	○		こめ		603 kcal
	セルフのマーボーはるさめどん		ぶたにく, だいず, みそ	こめあぶら, はるさめ, さとう, かたくりこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, にら	22.5 g
	あおのりポテト		あおのり	じゃがいも		16.8 g
	ちゅうかコーンスープ		わかめ, たまご	かたくりこ, ごまあぶら	たまねぎ, コーン, クリームコーン	2.1 g
12木	ごはん	○		こめ		571 kcal
	いかのてりやき		いか		しょうが	25.9 g
	ラーメンサラダ		ハム	ラーメン, さとう, ごまあぶら	もやし, きゅうり, にんじん	13.4 g
	ごまみそしる		あぶらあげ, みそ	じゃがいも, ねりごま	にんじん, たまねぎ, ごぼう, こまつな, しいたけ	2.1 g
13金	ごはん	○		こめ		588 kcal
	しろみざかなのぴりからソース		ほき	かたくりこ, あぶら, さとう	しょうが, ねぎ	26.1 g
	のりごまあえ		やきのり	ごま	こまつな, もやし, コーン	16.6 g
	にくじゃがみそしる		ぶたにく, みそ	じゃがいも, ごま	にんじん, たまねぎ, こんにゃく, いんげん	1.9 g
16月	ごはん	○		こめ		587 kcal
	セルフのもずくそばろどん		ぶたにく, だいず, もずく	こめあぶら, さとう	しょうが, にんじん, たまねぎ, いんげん	23.5 g
	ごぼうサラダ		ツナ	こめあぶら, さとう, ごま	キャベツ, こまつな, ごぼう	18.8 g
	ごもくスープ		かまぼこ, とうふ	はるさめ, ごまあぶら	にんじん, はくさい, ほうれんそう	1.8 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 火	ゆでちゅうかめん	○		ちゅうかめん		664 kcal
	みそラーメンスープ		ぶたにく, みそ	ごまあぶら	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, めんま, しいたけ, にら, コーン	28.2 g
	ぎょうぎ		ぶたにく, とりにく	こむぎこ	きゃべつ, たまねぎ, にら	18.6 g
	ビーンズナムル		だいず	ごま, さとう, ごまあぶら	もやし, ほうれんそう, にんじん	2.2 g
18 水	ごはん 【ジオ給食♪】	○		こめ		639 kcal
	あつあげごまだれ		あつあげ	ごま, さとう, かたくりこ		26.9 g
	かぼちゃとさつまいものサラダ			さつまいも, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, かぼちゃ, きゅうり	21.6 g
	めぎすのつみれじる		めぎす, みそ		だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, しょうが	2.0 g
19 木	セルフのキンパ	○	ぶたにく, みそ, たまご, やきのり	こめ, ごまあぶら, さとう, ごま	にんにく, にんじん, たくあん, たまねぎ, ほうれんそう	569 kcal
	ワンタンスープ		とうふ	ワンタン, ごまあぶら	もやし, にんじん, めんま, ねぎ	23.8 g
						15.7 g
						2.0 g
20 金	むぎごはん	○		こめ, おおむぎ		633 kcal
	オータムカレー		ぶたにく	こめあぶら, じゃがいも, さつまいも, カレールウ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しめじ	23.9 g
	ツナひじきサラダ		ひじき, だいず, ツナ	さとう, ごまあぶら, ごま	ブロッコリー, にんじん, もやし	18.9 g
						2.2 g
24 火	こめこコッペパン	○		こめこパン		664 kcal
	ツナチーズオムレツ		たまご, ツナ, チーズ, ぎゅうにゅう		たまねぎ	35.4 g
	はなやさいサラダ			さとう, こめあぶら	ブロッコリー, にんじん, キャベツ, コーン	24.5 g
	あきあじシチュー		とりにく, あおだいず, とうにゅう	さつまいも, ホワイトルウ, こめこ	にんじん, たまねぎ, しめじ	2.7 g
25 水	ごはん	○		こめ		625 kcal
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	こめあぶら, かたくりこ	しょうが, にんにく, キャベツ, たまねぎ, もやし	27.2 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, いんげん, コーン	19.9 g
	まめめじる		とうふ, うちまめ, みそ		だいこん, えのきたけ, こまつな	2.0 g
26 木	ごはん	○		こめ		574 kcal
	ししゃものカレーやき		ししゃも	こめあぶら		24.1 g
	ごまあえ			ごま, さとう	こまつな, キャベツ, にんじん	17.5 g
	さつまじる		とりにく, あぶらあげ, みそ	さつまいも	こんにゃく, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, しいたけ	1.9 g
27 金	ごはん 【十三夜献立】	○		こめ		627 kcal
	やきぐりコロッケ			じゃがいも, くり, さつまいも, パンこ, こむぎこ, あぶら		21.0 g
	あおだいずのサラダ		あおだいず, ハム	サラダゆ, さとう	キャベツ, きゅうり	18.0 g
	おつきみじる		とうふ	しらたま	だいこん, にんじん, ほうれんそう, しいたけ, ねぎ	1.6 g
30 月	ごはん	○		こめ		622 kcal
	チーズダッカルビ		とりにく, チーズ	こめあぶら, さとう	にんにく, たまねぎ, キャベツ, キムチ	28.0 g
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	さとう, こめあぶら, ごま	もやし, にんじん, コーン	18.9 g
	あつあげのちゅうかスープ		あつあげ	はるさめ, ごまあぶら	にんじん, チンゲンサイ, ねぎ	1.6 g
31 火	ソフトめん 【今日はハロウィン♪】	○		ソフトめん		695 kcal
	ミートソース		ぶたにく, だいずミート	こめあぶら, ハヤシルウ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, しめじ, いんげん, トマト	27.1 g
	ハロウィンフルーツポンチ			しらたま, さとう	パイナップル, もも, みかん, ぶどう, オレンジジュース	16.8 g
						1.6 g

10月10日は目の愛護デーです

目の疲れを食事でもやわらげるためにおすすめの食品

長時間勉強したり、ゲームをしたりしていると、目が疲れてきます。そんな時におすすめの食品を紹介します。

ビタミンA

目の乾燥を防ぐ

ビタミンE

全身の血行をよくす

ビタミンC

目の充血を防ぎビタミ