

きゅうしょくこんだて表

平成 28年 10月



田川郡川崎町学校給食センター

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
3 (月)	ごはん 肉のだほうれん草のソテー にら入りかき玉汁 川小・真小 体育祭代休	☆	肉のだ 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	ほうれん草 にら	玉ねぎ えのき茸 コーン	米 でん粉	油
4 (火)	ホットドッグ(パン・ウィンナー・キャベツ・ケチャップ) じゃがいものチーズ煮	☆	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも	
5 (水)	むぎ 麦ごはん ハヤシライス フルーツカクテル	☆	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ みかん バイン もも マッシュルーム グリーンピース レーズン にんにく	米 大麦 アセロラジュ シ	油
6 (木)	県産麦パン いちじくジャム チキンメンチカツ ほうれん草のサラダ ビーフンスープ	☆	メンチカツ とり肉	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜	玉ねぎ もやし きくらげ 生しょうが	パン ビーフン いちじくジャ ム	油 マヨネーズ
7 (金)	ごはん 鱈みぞれ煮 小松菜のじゃこ炒め 厚揚げとごぼうのみそ汁 川小・真小 体育祭代休	☆	いわし 厚あげ みそ	牛乳 白す干 わかめ	小松菜 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ もやし えのき茸	米 砂糖	油
11 (火)	くるみパン 真うどん ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー	☆	鶏肉 焼竹輪 うす切かまぼ こ ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 椎茸	うどん くるみ パン ブルーベ リーゼリー	マヨネーズ
12 (水)	野菜かき揚げどんぶり(ごはん・野菜かき揚げ・天つゆ) ブロッコリーのじゃこ和え 豆腐のすまし汁	☆	豆腐	牛乳 白す干	ブロッコリー 小松菜 人参	野菜かき揚げ 玉ねぎ えのき茸	米 砂糖	油
13 (木)	食パン ココアクリーム 照焼チキン マカロニサラダ ミネストローネ	☆	照焼チキン ベーコン ハム	牛乳	トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン マカロニ じゃがいも ココアクリー	マヨネーズ
14 (金)	ごはん 鮭塩焼 秋野菜の煮物 池小 遠足	☆	鮭 鶏肉 高野豆腐	牛乳	いんげん にんじん	れんこん こんにやく ごぼう しめじ	米 さといも 砂糖	生むき栗 油
17 (月)	ごはん 高菜とひじきの炒め物 厚焼き卵 春雨の清まし汁	☆	厚焼卵	牛乳 ひじき 白す干	ほうれん草 高菜漬 にんじん	玉ねぎ えのき茸	米 緑豆春雨 砂糖	油
18 (火)	むぎ 麦ごはん ビーフカレー 海そうサラダ	☆	牛肉 ツナ	牛乳 海草サラダ	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン グリーンピース レーズン にんにく	米 じゃがいも 大麦	油
19 (水)	ごはん さんまの蒲焼き風 みそけんちん	☆	さんま開き 豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	ねぎ にんじん	大根 ごぼう 椎茸	米 里いも 砂糖	油
20 (木)	キャロットパン 豚骨ラーメン ブロッコリーサラダ みかんジュース	☆	豚肉 ハム	牛乳	ブロッコリー ねぎ にんじん	もやし たけのこ コーン きくらげ	パン ラーメン	イタリアンド レッシング ごま
21 (金)	ごはん 春雨の中華和え ジャージャン豆腐 東小・真小 遠足	☆	厚あげ 豚肉 みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ 椎茸 たけのこ しょうが にんにく きくらげ	米 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 ごま
24 (月)	ごはん 野菜入り肉団子 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	☆	肉団子 豆腐 みそ 牛肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	玉ねぎ ごぼう えのき茸 こんにやく れんこん	米 砂糖	油
25 (火)	ミルクねじりパン ひよこ豆のソテー ブラウンシチュー 鉄入りコア	☆	豚肉 ガルバンゾー (ひよこ豆)	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	マッシュルーム グリーンピース 玉ねぎ セロリー にんにく	ミルクパン じゃがいも	マヨネーズ
26 (水)	ごはん 餃子 ナムル 中華スープ	☆	ギョーザ 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ たけのこ きくらげ	米 砂糖 カットマロ ニー	ごま ごま油
27 (木)	ワンローフパン いちごジャム スパゲッティナポリタン キャベツとコーンのサラダ パリッシュ(小魚)	☆	ウィンナー ハム	牛乳 小魚	ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルー ム	パン スパゲッティ いちごジャム	油
28 (金)	ごはん 手作りおかかふりかけ いか天ぷら 肉じゃが	☆	いか天ぷら 牛肉 かつお節	牛乳 白す干 塩吹き昆布	人参 いんげん	玉ねぎ こんにやく	米 じゃがいも 砂糖	油
31 (月)	カレーピラフ かぼちゃハンバーグ レンズ豆のスープ	☆	ハンバーグ 豚肉 レンズ豆 金時豆ペース ト	牛乳	裏ごし人参 人参	玉ねぎ マッシュルー ム グリーンピース	米 じゃがいも	オリーブ油

丈夫な骨や歯をつくろう!



カルシウムは、人間の体内でもっとも多い無機質で、体重の1~2%くらいあるといわれています。そのうちの約99%は骨と歯にあります。丈夫な骨と歯をつくるためには、たくさんカルシウムが必要なので、食事からしっかりととりましょう。そのほかに、適度な運動や十分な睡眠をとることも大切です。健康な骨や歯をつくる生活習慣を心がけてみましょう。

カルシウムをおおく含む食品



カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、豆腐や納豆、小松菜やチンゲン菜などに多く含まれています。

10月の行事食♪



- 11日：目の愛護デー（10月10日）
目にいいと言われる『ブルーベリー』を使ったゼリーが登場します。
- 31日：ハロウィン
ハロウィンとは、秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出すための行事です。
ハロウィンのシンボルである『かぼちゃ』が入ったハンバーグが登場します。