

平成24年



10月 献立予定表



深谷市立幡羅小学校

日	曜	献立			食品の働き			エネルギー	蛋白質
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る (赤の食品)	熱や力になる (黄の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	kcal	g
1	月	ご飯	牛乳	じゃが豚キムチ 竹輪の2色揚げ 温野菜・果物	牛乳 豚肉 竹輪 鶏卵 ひじき	ご飯 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉	玉葱 人参 にら 白菜 キャベツ きゅうり 果物	691	23.4
2	火	たまごパン	牛乳	スパゲティミートソース 三色サラダ フルーツボンチ	牛乳 豚肉 チーズ	パン 砂糖 スパゲティ 小麦粉 油	ピーマン 玉葱 人参 キャベツ 白桃 みかん	704	23.3
3	水	ハヤシライス	牛乳	オムレツ ゆでブロッコリー 果物	牛乳 豚肉 鶏卵	ご飯 バター マヨネーズ 油 じゃが芋	玉葱 人参 生姜 にんにく 果物 ブロッコリー	715	23.3
4	木	カレーうどん	牛乳	さつまいもと大豆の ごまがらめ きゅうりと人参のピリッ漬け	牛乳 なんと 豚肉 大豆 えび	地粉うどん さつま芋 油 ごま 砂糖	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 きゅうり 果物	694	23.3
5	金	ご飯	牛乳	さんまの蒲焼き 煮浸し 野菜碗	牛乳 さんま 鯉節 生揚げ	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	ほうれん草 ねぎ キャベツ もやし 人参 大根	685	24.4
9	火	ココア揚げパン	牛乳	肉団子と春雨のスープ 温野菜 フルーツミックス Feゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵	パン 小麦粉 片栗粉 砂糖 春雨	玉葱 人参 ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー 小松菜	618	22.6
10	水	ご飯	牛乳	鮭のムニエル 大豆の磯煮 みそ汁	牛乳 若布 大豆 ひじき さつま揚げ 鮭	ご飯 小麦粉 バター 砂糖 油 じゃが芋	しめじ エリンギ 椎茸 玉葱 人参 小松菜	604	25.9
11	木	サンマーメン	牛乳	アメリカンドッグ たくあんサラダ	牛乳 豚肉 なんと フランクフルト	中華麺 油 ホトケキックス 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 パセリ 果物	649	24.6
12	金	若布ご飯	牛乳	豚肉の香味揚げ じゃこと大根のサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 レバー 若布 じゃこ 生揚げ	ご飯 片栗粉 砂糖 油 里芋	きゅうり 小松菜 人参 玉葱 ねぎ 椎茸 大根 生姜	603	24.6
16	火	ウインナー サンド	牛乳	マカロニのヒリヒリ煮 茹でキャベツ 果物	牛乳 えび ウインナー 鶏肉 チーズ	パン 油 マカロニ	玉葱 人参 ねぎ ブロッコリー コーン にんにく 生姜	619	27.2
17	水	ご飯	牛乳	鮭の明太チーズ焼き 温野菜 豚汁・果物	牛乳 鮭 のり 豚肉 チーズ 豆腐 明太子	ご飯 油 マヨネーズ じゃが芋	キャベツ ごぼう ブロッコリー 大根 人参 ねぎ 果物	654	28.8
18	木	山菜うどん	牛乳	パンパキンむしパン 温野菜 チーズで鉄分	牛乳 油揚げ なんと 鶏肉 チーズ	地粉うどん ホトケキックス あずき	人参 きゅうり ブロッコリー 小松菜 ねぎ わらび	680	23.9
19	金	かき揚げ丼	牛乳	五目スープ 温野菜	牛乳 桜エビ あさり いか 鶏肉 豆腐	ご飯 砂糖 じゃが芋 油	ほうれん草 人参 キャベツ ブロッコリー チンゲンツァイ ねぎ	648	22.1
22	月	エッグ カレーライス	牛乳	ワカサギフリッター スティック野菜 果物	牛乳 豚肉 公魚 鶏の卵 チーズ	ご飯 油 じゃが芋	玉葱 人参 生姜 大根 きゅうり 果物 にんにく	696	20.9
23	火	ツイストパン	牛乳	秋の味覚シチュー イカのチリソースかけ 温野菜・ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 イカ チーズ	パン 片栗粉 薩摩芋 砂糖 栗 マヨネーズ	人参 もやし 筍 葱 キャベツ コーン たくあん	676	26.0
24	水	ご飯	牛乳	白身魚の甘酢あんかけ 青菜ときのこのソテー 南瓜のミルクみそ汁	牛乳 ハム 鯖 ベーコン	ご飯 片栗粉 油 砂糖 バター	ほうれん草 ねぎ しめじ 菜花 玉葱 南瓜 人参	628	24.1
25	木	ごま味噌 ラーメン	牛乳	揚げ餃子 中華きゅうり チーズで鉄分	牛乳 豚肉 チーズ	中華麺 ごま 油 砂糖	玉葱 人参 にら もやし きゅうり 木耳 ねぎ コーン	647	25.5
26	金	ご飯	牛乳	鯖のねぎ味噌焼き 野菜炒め・すまし汁 フルーツ Feヨーグルト	牛乳 鶏の卵 鯖 豚肉 半片 ヨーグルト 若布	ご飯 砂糖 油	ねぎ 人参 玉葱 チンゲンツァイ キャベツ しめじ 小松菜	631	27.0
30	火	スクール メロンパン	牛乳	ピザポテト ガタタン 果物	牛乳 ハム 鶏肉 チーズ 竹輪 あさり	パン 油 じゃが芋 白玉団子	ピーマン 玉葱 人参 キャベツ 干し椎茸 果物	652	25.7
31	水	ご飯	牛乳	味噌カツ 温野菜 けんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖 油 里芋	ブロッコリー キャベツ 大根 人参 ねぎ ごぼう 小松菜	659	28.8

く してはいけない箸の使い方とその理由 その2)

✿ 寄せ箸…箸で食器を手前に引き寄せること。(器を倒したり、器が台をこすって傷つける)

✿ 叩き箸…はしで食器を叩き音を出す。(大きな音が出て迷惑になる。箸や器も傷つける)

毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。