



令和3年10月 学校給食献立表

今月の給食目標「時間を守って残さず食べよう」

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 20回

稲沢市立大里西小学校

ようび	月	火	水	木	金
こんだてめい あかみどり き	<p>健康な体作りは、食事から！</p> <p>美りの秋、食欲の秋になりました。健康な体づくりのために、食事は欠かすことができません。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。</p> <p>○ 主食・主菜・副菜をそろえよう</p> <p>○ 1日3食きちんと食べよう</p>	<p>10月10日 目の愛護デー</p> <p>ゲームやスマートフォンで目を疲れさせている人はいませんか？目の健康のためにも、目を休ませたり、目の健康に役立つ食べ物を食べたりしましょう。</p> <p>ブルーベリー レバー</p>	<p>10月10日 目の愛護デー</p> <p>ゲームやスマートフォンで目を疲れさせている人はいませんか？目の健康のためにも、目を休ませたり、目の健康に役立つ食べ物を食べたりしましょう。</p> <p>うなぎ 色のこい野菜 レバー</p>	<p>29日 青森県の郷土料理</p> <p>じゃっぱ汁の「じゃっぱ」は、津軽の方言で「捨てるもの」という意味です。いつもは食わずに捨てる魚の頭や骨、皮など「アラ」とよばれる部分を丸ごと使った汁です。</p> <p>青森県はりんごやにんにくの収穫量が日本一です。</p>	<p>1日 ぶたどんのく</p> <p>オレンジ</p> <p>しろみそしる</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ みそ にんじん みつば たまねぎ しょうが えのきたけ だいこん ねぎ オレンジ ごはん さとう</p>
こんだてめい あかみどり き	<p>4日 さんまのみぞれに</p> <p>ほうれんそうのおかかあえ</p> <p>いものこじる</p> <p>ごはん</p>	<p>5日 こまつなのおひたし</p> <p>サーモンフライ</p> <p>にくみそかけ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ごはん</p>	<p>6日 あいちのにくだんご</p> <p>ひじきのいために</p> <p>かきたまじる</p> <p>ごはん</p>	<p>7日 グリーンサラダ</p> <p>パンキンアンサンプルエッグ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>クロスロールパン</p> <p>ごはん</p>	<p>8日 ブロッコリーサラダ</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>カレーライス</p> <p>げんまいごはん</p> <p>ぶたにく ハム ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー あかピーマン たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ コーン げんまいごはん じゃがいも ブルーベリーゼリー カレールーウ こうみじおドレッシング</p>
こんだてめい あかみどり き	<p>11日 とりにくのレモンに</p> <p>かおりあえ</p> <p>はなきりだいこんのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>12日 秋の校外学習</p>	<p>13日 れんこんバーグのきのこあんかけ</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>すましじる</p> <p>ごはん</p>	<p>14日 キャベツソテー</p> <p>プチゼリー</p> <p>ウイナー</p> <p>サンドイッチロールパン</p> <p>ウイナー とりにく</p> <p>サンドイッチロールパン さつまいも あぶら ホワイトルーウ プチゼリー</p>	<p>15日 いわしのうめ</p> <p>にあえ</p> <p>あきのみかくじる</p> <p>あいちのたいこんまごはん</p> <p>とうふ いわしのうめに みそ ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ だいこんば にんじん ぶなしめじ はくさい だいこん ねぎ ごはん さといも さとう あぶら</p>
こんだてめい あかみどり き	<p>18日 リボンパスタのサラダ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>きのこのブラウンシチュー</p> <p>むぎごはん</p>	<p>19日 ほねぶとあえ</p> <p>さつまいものまっちゃんぶら</p> <p>ごもくうどん</p> <p>しらたまうど</p> <p>ごはん</p>	<p>20日 パンサンスー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>マーボービーンズ</p> <p>ごはん</p>	<p>21日 カラフルサラダ</p> <p>あいちのたいすナゲット</p> <p>りんごパン</p> <p>りんごパン シェルマカロニ</p> <p>あぶら やさいいっぱいドレッシング</p>	<p>22日 あげぎょうざ</p> <p>わかめ</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>はっほうさい</p> <p>ぶたにく いか えび うずらたまご ぎゅうにゅう わかめ ささみ きょうざ にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい キャベツ ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら</p>
こんだてめい あかみどり き	<p>25日 ちくわのいそべあげ</p> <p>はりはりづけ</p> <p>つみれじる</p> <p>わかめごはん</p> <p>とうふ ちくわ しらすのつみれ ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あおのり にんじん こんにやく だいこん えのきたけ きりぼしだいこん きゅうり もやし しょうが ねぎ ごはん こむぎこ さとう あぶら</p>	<p>26日 にくづめいなるのふくめに</p> <p>さんしょくきんぴら</p> <p>さつまいものみそしる</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう にくづめいなる はんぺん にんじん ごぼう だいこん ねぎ グリンピース ごはん さつまいも さとう ごま ごまあぶら</p>	<p>27日 あつやきたまご</p> <p>ツナあえ</p> <p>にくじゃが</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにく ちくわ たまご ぎゅうにゅう ツナ にんじん こまつな グリンピース たまねぎ こんにやく しょうが キャベツ ごはん じゃがいも さとう</p>	<p>28日 あんにんどうふ</p> <p>しゅうまい</p> <p>やきそば</p> <p>こがたロールパン</p> <p>あぶら あんにんどうふ さとう</p>	<p>29日 スタミナため</p> <p>りんご</p> <p>じゃっぱじる</p> <p>ごはん</p> <p>たら とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう にんじん たら ほししいたけ だいこん ねぎ こんにやく にんにく たまねぎ りんご ごはん さとう ごま</p>

あか：おもにからだをつくるもの

みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもの

き：おもにねつやちからのもとになるもの

※都合により、献立内容が変更になることがあります。