

# 10月予定献立表

令和3年度

津島市立南小学校

好き嫌いせず何でも食べよう！

子どもの時期に様々な味を体験することは、とても大切なことです。味を知る機会が少ないと、大人になったときに食べ物の好みが偏り、栄養バランスの乱れや、生活習慣病のリスクが高くなることにもつながります。

## ○野菜を食べやすくする工夫○

- ★ 好きな味付けて食べてみましょう。
- ★ 切り方を変えてみましょう。
- ★ かわいく盛り付けてみましょう。



## ○魚を食べやすくする工夫○

- ★ においが強い魚は、みそ味やトマト味、カレー味などの食べやすい味付けにしてみましょう。
- ★ 小骨が多い小さい魚は、骨まで食べられる揚げ物などにしてみましょう。



みなさんは食べ物の好き嫌いがありますか？毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いしないで残さずに食べるようにしましょう。

日曜日	こんだて名	はし						びごう
		おもち・にく・ほねになるもの(あかいろ)	おもちに体のちょうしをとどのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	1群	2群	3群	
1	ごはん しゅうまい(2こ) はっぼうさい きゅうりのかおりづけ 牛乳	○ しゅうまい(とりにく・ぶたにく) ぶたにく いか		にんじん ピーマン	しゅうまい(たまねぎ) しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり	ごはん しゅうまい(かわ) でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	
4	ごはん さけわかめごはんのぐ ポテトサラダ こんさいじる 牛乳	○ さけ ハム とりにく なまあげ		わかめごはんのもと にんじん みつば	たまねぎ きゅうり はくさい ごぼう こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ(卵なし)	
5	ごさくごはん きのこのこめカレー れんこんチップス ふくじんづけ 牛乳	○ ぶたにく		にんじん	しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく しょうが たまねぎ れんこん ふくじんづけ	ごさくごはん	こめこのカレールウ あぶら あぶら	
6	りんごパン あじフリッター(2こ) やさしいトマトに だいこんサラダ 牛乳	○ あじフリッター(あじ) ぶたにく だいご		あじフリッター(あおさ) にんじん トマト	りんごパン(りんご) たまねぎ だいこん コーン きゅうり	りんごパン(パン) あじフリッター(ころも) じゃがいも さとう でんぶん さとう	あぶら オリーブあぶら オリーブあぶら	
7	ごはん いかねぎやき みずなのごまあえ ちゅうかスープ 牛乳	○ いかねぎやき(さかな・いか) とりにく とりにくだんご		にんじん みずな チンゲンサイ	いかねぎやき(ねぎ) もやし はくさい たけのこ たまねぎ	ごはん いかねぎやき(やまいも) さとう でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	
8	ごはん ぶたにくとあおないため ひじきのあえもの かぼちゃのみそじる ブルーベリーゼリー 牛乳	○ ぶたにく ツナ なまあげ みそ		にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ブルーベリーゼリー	あぶら 目の愛護デー献立	
11	ごはん さばのてりやき じゃがいものうまに そくせきづけ 牛乳	○ さばのてりやき(さば) とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり たくあんづけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
12	ごはん とりにくのからあげ(2こ) かんこくふうごまあえ はるさめスープ 牛乳	○ とりにく やきぶた		チンゲンサイ ピーマン にんじん	しょうが もやし たまねぎ はくさい きくらげ	ごはん でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	
13	ごはん ツナフレックどんのぐ きりぼしだいこんサラダ さつまいものしるみそじる 牛乳	○ ツナ かにふうみかまぼこ どうふ あぶらあげ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが きりぼしだいこん ねぎ こんにやく	ごはん さとう さとう さつまいも	マヨネーズ(卵なし)	
14	ソフトめん ミートソース やさしいサラダ オレンジ 牛乳	○ ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース もやし きゅうり コーン オレンジ	ソフトめん さとう でんぶん さとう	こめこのハヤシルウ あぶら	
15	ごはん とんてき うまじおキャベツ たまふじる ひとくちゼリー 牛乳	○ ぶたにく かまぼこ どうふ		しらすばし とうみょう にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう たまふ ひとくちゼリー(ようなしあじ)	あぶら ごまあぶら	

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。  
おはしを忘れずに持ってきてください。

## 〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 25~30%
小学校 平均	597	16.8%	29.2%



\* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

アルファベットで遊ぼう⑦

milk	mandarin orange	mushroom	noodle
ぎゅうにゅう 牛乳	みかん	きのこ	めん 麵

\* 献立は都合により変更することがあります。