

平成28年10月 予定献立表

早島町立早島小学校



日 曜	献立名		赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		
	主食	主菜・副菜・その他・牛乳	体をつくる		体の調子をととのえる		熱や力になる		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
今日のめあて(食育の観点) 韓国料理“キムチ”を味わおう (食文化)									
3 (月)	麦ごはん	豚肉のキムチ炒め 茎わかめのナムル	ぶたにく チキンハム いか	ぎゅうにゅう くきわかめ	しょうが はくさい もやし ほししいたけ	キムチ たまねぎ にんじん	キャベツ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら
今日のめあて(食育の観点) 10月4日は“鯛の日” 鯛のことわざを知ろう (食文化)									
4 (火)	米粉パン	鯛ポールのトマト煮 コーンサラダ	いわし	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	にんにく にんじん トマト	キャベツ	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 1食あたりのごはんの量を知り、感謝して食べよう (食品を選択する能力・感謝の心)									
5 (水)	麦ごはん	鮭の利休焼き 磯和え じゃがいものみそ汁	さけ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	キャベツ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ		こめ むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま
今日のめあて(食育の観点) 朝ごはんの内容を見直そう (食事の重要性・心身の健康)									
6 (木)	ハンバーガー	米粉パン ハンバーガーの具 ビーンズポタージュ	おから ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん とうもろこし	たまねぎ パセリ		パン しろいんげんまめ じゃがいも さとう	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 10月10日は“目の愛護デー” 目の健康に役立つ食べ物を知ろう (心身の健康・食品を選択する能力)									
7 (金)	キャロット ライス	チキンブロス ひよこ豆のサラダ ブルーベリーゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ セロリー きゅうり	グリーンピース キャベツ しめじ		こめ むぎ マカロニ じゃがいも さとう	オリーブオイル ひよこまめ ゼリー
今日のめあて(食育の観点) 世界の調味料を知ろう (食品を選択する能力)									
11 (火)	ソフト麺 クリームソース	(ソフト麺 クリームソース) 海藻のサラダ	とりにく だいた	ぎゅうにゅう かいそう	たまねぎ とうもろこし グリーンピース きゅうり	にんじん マッシュルーム キャベツ		ソフトめん さとう	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 旬の食べ物“秋刀魚”の特徴を知ろう (食品を選択する能力)									
12 (水)	麦ごはん	秋刀魚のかば揚げ しめじのごま和え 豆腐汁	さんま あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが キャベツ にんじん	しめじ もやし たまねぎ		こめ むぎ でんぶん さとう こむぎこ	サラダあぶら ごま
今日のめあて(食育の観点) 早島町の給食の歴史を知ろう (食文化)									
13 (木)	ふわふわ丼	麦ごはん ふわふわ丼の具 いかの酢みそ和え みかん	ぎゅうにく たまご いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん キャベツ	ねぎ みかん		こめ むぎ さとう	
今日のめあて(食育の観点) 秋祭り献立を味わおう (食文化)									
14 (金)	祭り寿司	豆腐の赤だし さつまいもと栗のタルト	あなご たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かんびよう にんじん さやいんげん えのきたけ	れんこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ		こめ さとう タルト	
今日のめあて(食育の観点) 地場産物“ママカリ”について学ぼう (食品を選択する能力・食文化)									
17 (月)	麦ごはん	ママカリの南蛮漬け さつまいものみそ汁	ママカリ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ	にんじん ねぎ		こめ むぎ さとう さつまいも	サラダあぶら
今日のめあて(食育の観点) 食べる量に気をつけて健康を保とう (心身の健康)									
18 (火)	米粉パン	ポトフ ごぼうサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ごぼう とうもろこし	にんじん セロリー さやいんげん		パン じゃがいも さとう	オリーブオイル ごま
今日のめあて(食育の観点) 毎月19日は“食育の日” 食べることについて考えよう (食事の重要性)									
19 (水)	麦ごはん	厚揚げと里芋の煮物 アーモンド和え	ぶたにく うずらたまご あつあげ	ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん さやいんげん もやし	たまねぎ ほししいたけ キャベツ		こめ むぎ さとう さとう	アーモンド
今日のめあて(食育の観点) 世界の主食を知ろう ～パンの木～ (食品を選択する能力・食文化)									
20 (木)	米粉パン	ミンチカツ じゃこサラダ カウボーイスープ	ミンチカツ ベーコン だいた とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	キャベツ にんじん パセリ マッシュルーム	きゅうり たまねぎ にんにく さやいんげん		パン さとう じゃがいも きんときまめ	サラダあぶら オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 運動時のスタミナ不足を解消しよう (心身の健康)									
21 (金)	栗ごはん	鱈の塩焼き もやしのからし和え のっぺい汁	さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん だいこん ねぎ	もやし しょうが ほししいたけ		こめ くり さとう さとう	ごま
今日のめあて(食育の観点) 体とカルシウムの関係について学ぼう (心身の健康)									
24 (月)	麦ごはん	焼きししゃも ひじきの炒り煮 豚汁	ししゃも ひらてん ぶたにく みそ とうふ だいた	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごぼう ねぎ	さやいんげん だいこん		こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく	ごまあぶら
今日のめあて(食育の観点) 楽しい食事時間を過ごす方法を考えよう (社会性)									
25 (火)	麦ごはん	肉じゃが ちくわとキャベツのマヨネーズ和え	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん きゅうり	たまねぎ キャベツ		こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	マヨネーズ はるさめ
今日のめあて(食育の観点) 旬の食べ物“秋野菜”を食べよう (食品を選択する能力)									
26 (水)	米粉パン	秋野菜のクリーム煮 大根ツナサラダ	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう かいそう	たまねぎ しめじ グリーンピース	にんじん マッシュルーム だいこん		パン さつまいも さとう	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 旬の食べ物“秋野菜”を確認しながら食べよう (食品を選択する能力)									
27 (木)	麦ごはん	鮭と根菜の甘辛煮 秋野菜のみそ汁	さけ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	れんこん にんじん ねぎ	ごぼう しめじ たまねぎ		こめ むぎ でんぶん さつまいも さとう	サラダあぶら
今日のめあて(食育の観点) 中華料理の食材“きくらげ”について知ろう (食品を選択する能力)									
28 (金)	みそラーメン	(中華麺 みそラーメンスープ) 焼きぎょうざ きくらげの中華和え	ぶたにく ぎょうざ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんにく キャベツ もやし ねぎ	しょうが にんじん たまねぎ メンマ	きくらげ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま
今日のめあて(食育の観点) ハロウィンに欠かせない“かぼちゃ”について学ぼう (食品を選択する能力)									
31 (月)	米粉パン	かぼちゃフライ コーンサラダ パチ・デ・ミネストローネ	ベーコン だいた	ぎゅうにゅう	かぼちゃ きゅうり にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ トマト		パン さとう じゃがいも うどんパチ	サラダあぶら オリーブオイル

※ この表は予定です。物資等の都合により変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※ 毎日の給食内容は、早島小学校ホームページ・右下にある「給食室から」でご覧いただけます。