

10月

平成25年度 献立予定表

おもに体をつくる
肉類・魚類・卵類
大豆・大豆製品・小魚
海藻・乳製品・牛乳

おもに力や熱のもとになる
こく類・いも類・油脂類
砂糖類・種実類

おもに体の調子を整える
色のうすい野菜
色のこい野菜・くだもの

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆栄養量は児童1人一回あたりの基準量に基づいたものです。

エネルギー：640kcal
たんぱく質：24g

一口メモ

運動はなぜ大切か？

日ごろから運動をして体力に自信がついてくると、体が丈夫になるだけでなく、物事に取り組む時のやる気が出て、心の状態も良くなることをみなさんは知っていますか？つまり運動は心の健康に欠かせないものなのです。
成長期には、体育の時間以外にも元気に体を動かす遊びをして、運動の習慣をつけておくことも大切です。



お米の栄養

米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。また、玄米や胚芽精米には、精白米に比べてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。



旬の味 きのこ

きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予防するほか、かみごたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。



地産地消コーナー

食用菊

食用菊は苦味がなく、ほのかな甘みと香りがあり、歯ざわりのよい菊です。山形県は食用菊の生産量で全国一。数ある品種の中でも独特の香りと風味、味の良さで評判がよいのは、淡い紫色の「もつてのほか」。正式には「延命菊」と呼ばれます。



米沢市立東部 てめい 名

1	五目ビーフン ブルーベリージャム えのき入り卵スープ 果物	牛乳・豚肉・えび いか たまご豆腐 ほたて・卵・豆腐	パン・ビーフン・油・ジャム ごま油	ピーマン・人参・たけのこ・玉ねぎ・もやし・ねぎ 干しいたけ・しょうが・えのきだけ・くだもの
2	いわしのかば焼き丼 なめこ汁 小松菜の炒り煮	牛乳・いわし・さつま揚げ 豆腐・高野豆腐・みそ・煮干し	ごはん・でんぷん・油・さとう ごま	小松菜・キャベツ・人参・こんにやく なめこ・みつ葉
3	キムタクごはん おひたし 中華スープ ゼリー	牛乳・豚肉・鶏肉	ごはん・油・デザート ごま油	白菜・大根・ねぎ・ほうれん草・キャベツ きゅうり・人参・もやし・たけのこ・干しいたけ
7	鶏肉のアップルソース 浅漬 すまし汁	牛乳・鶏肉・豆腐	ごはん・でんぷん・油・さとう	玉ねぎ・りんご・にんにく・かぶ・人参 きゅうり・干しいたけ・万能ねぎ
8	クリームシチュー ビーンズサラダ くだもの	牛乳・鶏肉・生クリーム あおぼためめ 青豆・ひよこ豆・ロースハム	パン・じゃがいも・マーガリン こむぎこ 小麦粉・バター・油	玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム パセリ・キャベツ・きゅうり・くだもの
9	鮭のチャンチャン焼き みそ汁 もやしとさやいんげんのソテー	牛乳・鮭・みそ・わかめ	ごはん・さとう・ごま・麩・油	玉ねぎ・人参・しめじ・キャベツ もやし・さやいんげん・ねぎ
10	栗ご飯 ししゃもフリッター のりマヨサラダ みそ汁	牛乳・ししゃも・ツナ・のり・豆腐 油揚げ・みそ	ごはん・栗・小麦粉・油・ごま マヨネーズ	きゅうり・干しいたけ・万能ねぎ 切干大根・キャベツ・きゅうり・人参 ねぎ
15	フィッシュバーガー センキャベツ かぶときのこのスープ くだもの	牛乳・まぐろ・ベーコン	パン・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・人参・かぶ・玉ねぎ・しめじ 干しいたけ・かぶの葉・くだもの
16	カレーライス ヨーグルト 福神漬	牛乳・豚肉・ヨーグルト	ごはん・小麦粉・パン粉・油 カレーウ・はちみつ・ゼリー	玉ねぎ・人参・グリーンピース・大根 にんにく
17	やまがた子ども食育スローガン：1日3食しっかり食べよう		食育の日献立：地産地消「牛肉」「りんご」を使っています。	
18	ピビンバ 豆腐のスープ くだもの	牛乳・牛肉・卵・豆腐	ごはん・油・小麦粉・さとう・ごま油 ラー油	ほうれん草・もやし・ぜんまい・にんにく ねぎ・万能ねぎ・人参・干しいたけ・くだもの
18	いも煮給食	牛乳・牛肉・豆腐・みそ	ごはん・里いも	人参・大根・しめじ・こんにやく・ねぎ みかん
21	チャーハン 白菜スープ ヨーグルト	牛乳・焼きた豚・桜えび・卵 ベーコン・ヨーグルト+E4	ごはん・油・ごま ごま油	たけのこ・ねぎ・干しいたけ・白菜 にんにく・人参・玉ねぎ・パセリ
22	ペンネの和風きのこコンテナー 卵スープ くだもの	牛乳・鶏肉・ベーコン・のり たまご豆腐	パン・ペンネ・油・でんぷん	しめじ・えのきだけ・エリンギ・生しいたけ 人参・たまご 人参・玉ねぎ・にんにく・小松菜・くだもの
23	さんまの竜田揚げ ひじき煮 みそ汁	牛乳・さんま・ひじき・鶏肉 豆腐・油揚げ・みそ	ごはん・でんぷん・油・さとう	人参・こんにやく・さやいんげん ごぼう・小松菜
24	麻婆春雨 貝柱スープ くだもの	牛乳・豚肉・みそ・貝柱 豆腐	ごはん・緑豆春雨・油・さとう ごま油	たけのこ・人参・ねぎ・グリーンピース しょうが・チンゲン菜・くだもの
	やまがた子ども食育スローガン：「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう		食育の日献立：地産地消「豚肉」「菊」を使っています。	
	庄内風いも煮 菊入おひたし のりの佃煮	牛乳・豚肉・厚揚げ・みそ のり	ごはん・里いも	人参・大根・しめじ・こんにやく・ごぼう ねぎ・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・菊
28	さばの竜田揚げ からしあえ 白菜のみそ汁	牛乳・さば・油揚げ・うち豆 みそ	ごはん・油・でんぷん	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし 白菜
29	オムレツ ドレッシングサラダ 野菜スープ ジャム 果物	牛乳・卵・ロースハム ベーコン	パン・油・じゃがいも・ジャム	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参 セロリ・コーン・パセリ・果物
30	鶏肉の唐揚げ 切昆布煮 かぶのみそ汁	牛乳・鶏肉・切昆布・うち豆 さつま揚げ・油揚げ・みそ	ごはん・でんぷん・油	人参・ごぼう・こんにやく・かぶ・しめじ かぶの葉
31	筑前煮 わかめあえ 手作りふりかけ	わかめ・青のり し・かつお節	ごはん・じゃがいも・さとう・ごま 油	たけのこ・こんにやく・さやいんげん ごぼう・人参・キャベツ・きゅうり・コーン