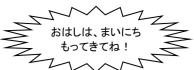
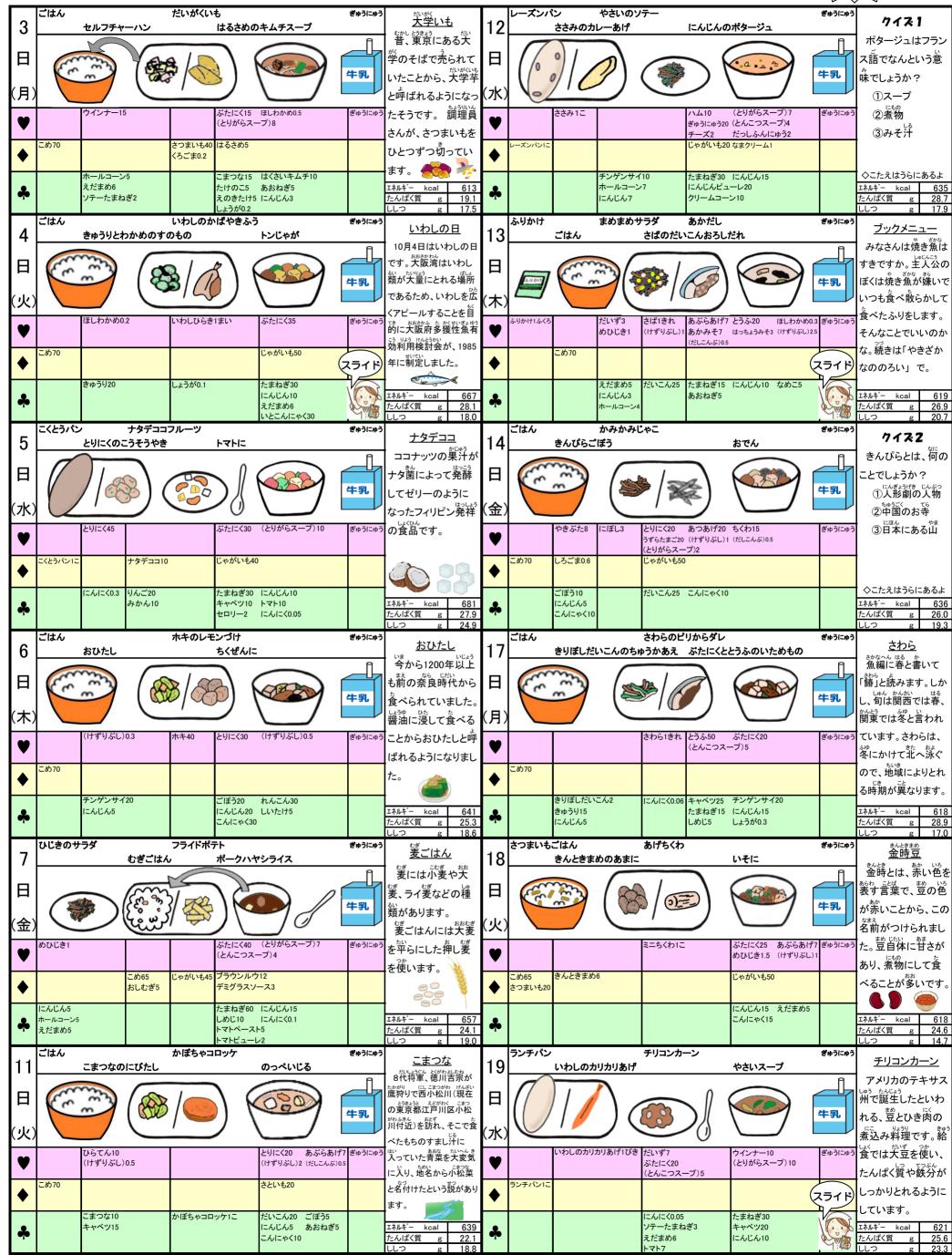
令和4年10月分学校給食予定献立表 羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる

◆おもに熱や力のもとになる たべもの (魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など) (こく類・いも・さとう・油 など) ♣おもに体の調子をととのえる たべもの (野菜・果物 など)





令和4年 10月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更 することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年 (3年生・4年生)の量を示しています。 配缶量は低学年(1年生・2年生)は、献立 表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生) は、1.15倍になります。

業者から学校 ○牛乳 へ直接配送さ

れる食品

ぶたにく20

さつまじる

とりにく20

しろみそ2

さつまいも25

しめじ5 こんにゃく10

ハロウィンスープ

(けずりぶし)1

たまねぎ25 ソテーたまねぎ15

だいこん15 にんじん10

あかみそ9 (とりがらスープ)8

チンゲンサイ20 にんじん10

えのきたけ5 あおねぎ5

はくさいキムチ7 しいたけ5

Oヨーグルト(25日)

ぎゅうにゅう

牛乳

ぎゅうにゅう

牛乳

ぎゅうにゅう

牛乳

(スライド

あかみそ8

(けずりぶし)2

あおねぎ3

〇パンまたは米飯

とうふ50

すりごま0.2

とうふのキムチチゲ

〇かぼちゃデザート(31日)

しいたけ

西洋のマッシュ

ルーム、アジアのふ

ろたけと並んで世界

さんだいさいばい 三大栽培きのことさ

食物せんいがたくさ

646

22.7

650

ん莟まれています。

さつまじる

薩摩(鹿児島県)の

郷土料理です。お祭

りの日にお祝いの料

理として食べられて

いました。視菜がたん

ぷりの秋らしい汁物

ハロウィン

がいこくでんとうてきいぎょう
外国の伝統的な行

じ 事で、毎年10月31日

に行われます。かぼ

ちゃのおばけ「ジャッ

ク オウ ランタン

ん)」を飾ります。

エネルキー kcal

し 知っておきたい和・洋・中のテーブル作法

を、イラストをふんだんに盛り込んでわかり

やすく紹介する、小学生のためのテーブル

マナー本。魚の食べ方を読んで魚をきれい

(ジャックのちょうち

です。

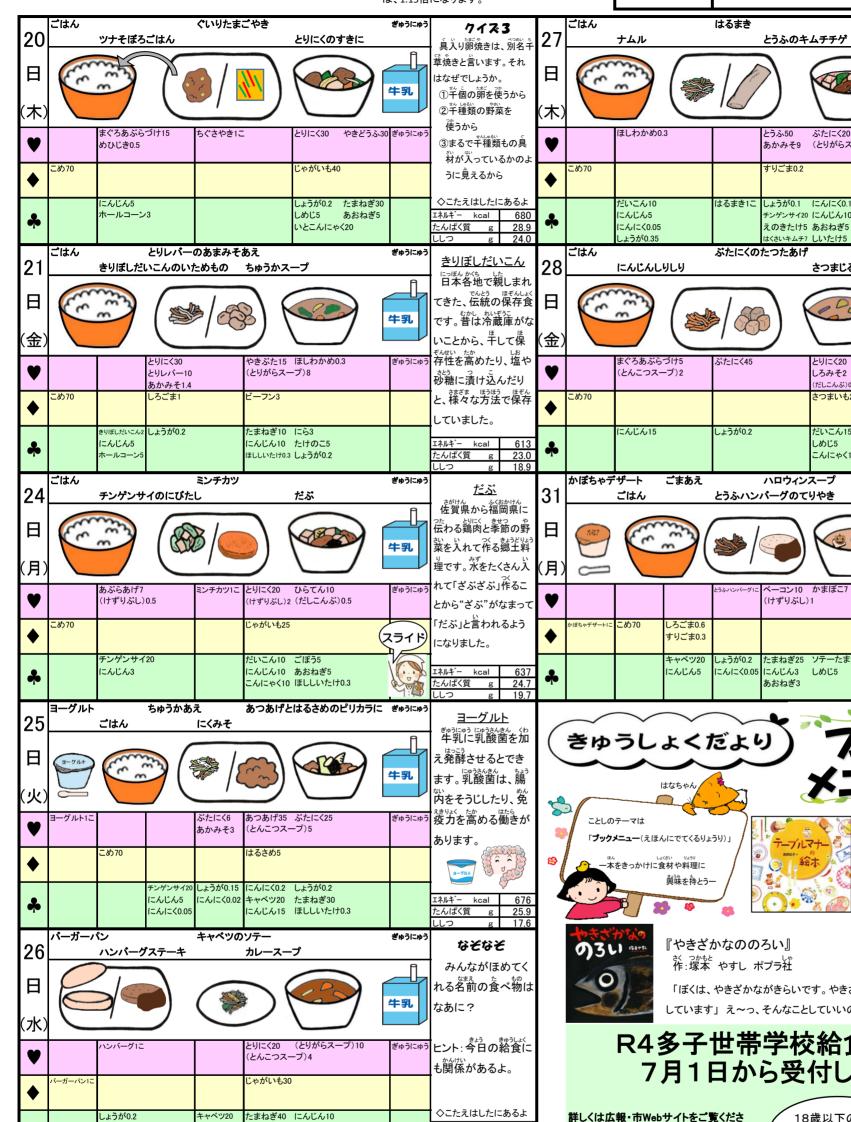
エネルキ*-

たんぱく質

れています。

エネルキー kcal

たんぱく質





『やきざかなののろい』 作:塚本 やすし ポプラ社

「ぼくは、やきざかながきらいです。やきざかながでると、食べ散らかして食べたふりを しています」え~っ、そんなことしていいの?!

に食べよう。

R4多子世帯学校給食費助成事業 7月1日から受付しています!

詳しくは広報・市Webサイトをご覧くださ い。QRコードからもご確認いただけます。

※お問い合わせは、食育・給食課まで お申しつけください

18歳以下の子が 3人以上いる 世帯が対象です





	エネルギー	たんぱく質	ししつ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	亜鉛	
	kcal	%	%	(食塩相当量)g	mg	mg	mg	A μgRAE	B ₁ mg	$B_2 mg$	C mg	g	mg
栄養摂取基準	650	%1 13∼20%	%2 20∼30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
10月分 平均栄養量	643	15.8	27.5	2.2	364	88	3.0	294	0.4	0.5	22	3.8	3.0

636

※1 摂取エネルギー全体の13~20%

こまつな15

※2 摂取エネルギー全体の20~30%



にんにく0.05

りんごピューレ2

こたえは ①スープ です。

クイズ1

トールコーン5 しめじ5

トマト3

ポタージュ(potage)の「pot」とは鍋、「age」は中身 という意味です。もともとは鍋で食材を煮込んでスー プを作ったことが由来で、スープという意味です。

クイズ2

エネルキ゛ー kcal

たんぱく質

こたえは ①人形劇の人物 です。 エア時代に「金平浄瑠璃」という人形劇がありま した。そこに出てくる坂田金平にちなみ、強く丈夫 なものを「きんぴら」と呼ぶようになりました。

クイズ3

こたえは ③まるで千種類もの具材が入って いるかのように見えるから です。

なぞなぞ

こたえは ステーキ です。 素敵!ステーキ。



