10月のこんだて

《今月の目標》残さず食べよう。　富山県立しらとり支援学校

令和5年10月

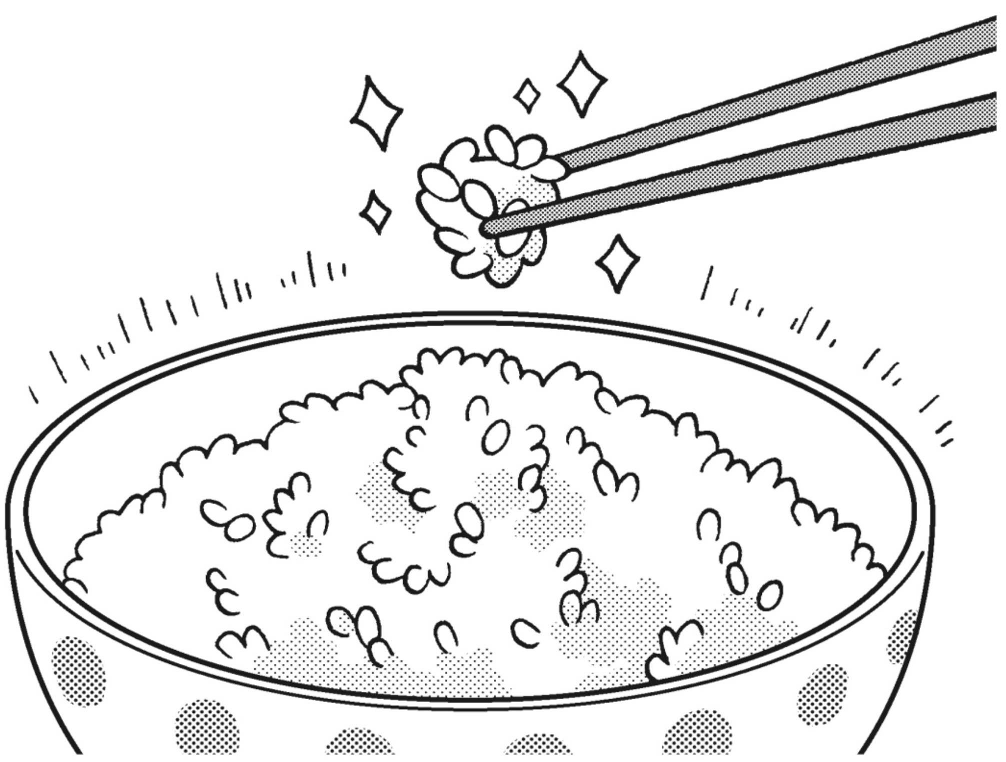
月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
食パン　いちごジャム 牛乳 オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	ご飯　ふりかけ 牛乳 魚の磯辺揚げ はりはり和え 味噌汁	きのこカレー 牛乳 大根サラダ ヨーグルト和え	ご飯 牛乳 青椒肉絲 卵スープ バナナ	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春巻 ナムル
ｴﾈﾙｷﾞｰ 749 kcal たんぱく質 28.6 g ｶﾙｼｳﾑ 347 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal たんぱく質 30.2 g ｶﾙｼｳﾑ 420 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 816 kcal たんぱく質 28.1 g ｶﾙｼｳﾑ 415 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 700 kcal たんぱく質 31.4 g ｶﾙｼｳﾑ 288 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 739 kcal たんぱく質 29.6 g ｶﾙｼｳﾑ 378 mg
9日	10日	11日	12日	13日
	ご飯　とろろ昆布 牛乳 イカと里芋の煮物 千草焼き ブロッコリーのごま和え	パンプキンパン 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ フレンチサラダ ポテトスープ	ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁 パイン	栗おこわ 牛乳 さんまのかば焼き おひたし さつま汁 巨峰
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal たんぱく質 27.3 g ｶﾙｼｳﾑ 378 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 773 kcal たんぱく質 30.8 g ｶﾙｼｳﾑ 343 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 783 kcal たんぱく質 25.1 g ｶﾙｼｳﾑ 359 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 837 kcal たんぱく質 28.0 g ｶﾙｼｳﾑ 406 mg
16日	17日	18日	19日	20日
食パン　ブルーベリージャム 牛乳 フライドチキン 茎わかめサラダ 春雨スープ	ご飯 牛乳 サバのホイル焼き 五目豆 味噌汁 バナナ	ハヤシライス 牛乳 温野菜サラダ りんご	ご飯　しそひじき 牛乳 卵焼き 磯和え ごまけんちん汁	ご飯 牛乳 揚げ里芋と鶏肉のおろし煮 いわしの生姜煮 アーモンド和え
ｴﾈﾙｷﾞｰ 771 kcal たんぱく質 33.7 g ｶﾙｼｳﾑ 337 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 777 kcal たんぱく質 32.1 g ｶﾙｼｳﾑ 344 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 821 kcal たんぱく質 26.9 g ｶﾙｼｳﾑ 279 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 655 kcal たんぱく質 25.9 g ｶﾙｼｳﾑ 410 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 789 kcal たんぱく質 29.3 g ｶﾙｼｳﾑ 488 mg
23日	24日	25日	26日	27日
バターロール 牛乳 味噌ラーメン 揚げギョウザ 海藻サラダ	ご飯 牛乳 サクラマスのマヨネーズ焼き 金平ごぼう 味噌汁 りんご	フルーツパン 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 お米のクリームシチュー	ご飯 牛乳 八宝菜 卵ロール ごま酢和え バナナ	ご飯 牛乳 ほたてのカレー揚げ ゆかり和え 豚汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ 680 kcal たんぱく質 27.0 g ｶﾙｼｳﾑ 327 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 718 kcal たんぱく質 31.7 g ｶﾙｼｳﾑ 323 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 755 kcal たんぱく質 32.1 g ｶﾙｼｳﾑ 543 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 777 kcal たんぱく質 29.5 g ｶﾙｼｳﾑ 380 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 775 kcal たんぱく質 36.4 g ｶﾙｼｳﾑ 378 mg
30日	31日			
ココアパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コーン和え ポトフ	ご飯 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ 野菜ソテー 味噌汁 ハロウィンデザート		○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。	下の数値は献立の栄養価を表しています。小1～小3年はこの値の70%、小4～小6年は80%になります。
ｴﾈﾙｷﾞｰ 670 kcal たんぱく質 30.2 g ｶﾙｼｳﾑ 372 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 834 kcal たんぱく質 25.9 g ｶﾙｼｳﾑ 372 mg			ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g ｶﾙｼｳﾑ mg

10月給食だより

富山県立しらとり支援学校

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

おいしい新米の季節になりました

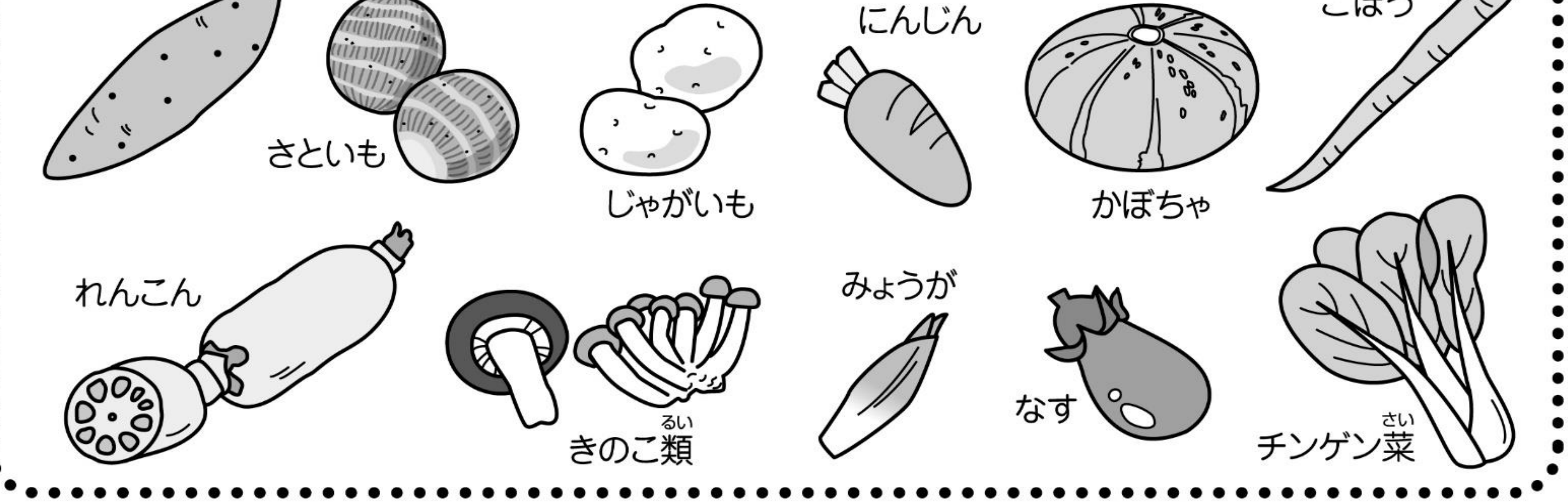


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

旬の味 秋野菜を食べよう

秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。夏から冬へと気候が変化するため、9月にはまだ夏野菜が楽しめ、10月は秋野菜を豊富に食べることができ、11月には冬野菜が出回り始めます。

きのこ類の多くは人工的に栽培されているので一年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「マツタケ」は栽培することができず天然物しかないため、秋の味覚の代表です。

秋においしい野菜