

22	木	ロールパン	牛乳	ビーンズグラタン はくさいのフォー ゆがわらみかん	ロールパン こめこマカロニ こめこ あぶら クイティオ	ぎゅうにゅう いんげんまめ だいず ワインナー チーズ とりにく	たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム トマトピューレ はくさい もやし はねぎ レモン みかん	598	26	22	2.5
23	金	ちゅうかおこわ	牛乳	とんじる なしゼリー	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	やきふた ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だけのこ にんじん しいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぶかねぎ こまつな なしゼリー	609	29	15	2.4
26	月	しろパン	牛乳	トマトシチュー だいこんサラダ しょうなんゴールドジャム	しろパン じゃがいも バター こめこ さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ワインナー こうやとうふ かまぼこ	トマトにんじん たまねぎ こまつな だいこん しょうなんゴールド ジャム	636	27	20	2.1
27	火	ゆがわらなめし	牛乳	さばのみそに きのこけんちんじる	こめ おおむぎ あぶら こま さとう さといも ふ	かつおぶし ぎゅう にゅう こまさばみ そ あぶらあげ とう ふ	こまつな しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ しめじ はねぎ こんぶ	586	27	17	1.7
28	水	ちゃんこうどん	牛乳	だいがくいも ゆがわらみかん	うどん あぶら さとう さつまいも こま	とりにく あぶらあげ ちくわかつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい こまつな ねぶかねぎ こんぶ しいたけ みかん	682	26	26	1.4
29	木	ハムカツサンド	アシドミルク	チキンガーリックスープ てづくりみかんゼリー	コッペパン あぶら こむぎこパンこ	ハム たまご アシドミルク とりにく	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん コーン パセリ にんにく みかん てきみかんジュース	658	26	19	2.6
30	金	やきとりどん	牛乳	きゃべつのみそしる かぼちゃプリン	こめ おおむぎ さとう あぶら みすあめ	とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	さやいんげん こまつな キャベツ はねぎ たまねぎ かぼちゃプリン	629	31	19	2

きゅうしょくだより



10月かながわ産品給食

今年もみかんの季節になりました。地域でとれるみかんは、ふるさとの味です。鍛冶屋のJAで毎年摘果みかんをしぼって、摘果みかんジュースを製造しています。これを使って、ゼリーを作ります。摘果したみかんの、さわやかな香りがするゼリーです。また、湯河

原の農業委員会から、小松菜の無償提供があります。農薬を使わないイージーネットという方法で、湯河原で栽培したものです。小松菜は、細かくしてゆでて味付けし、ご飯に混ぜて提供します。

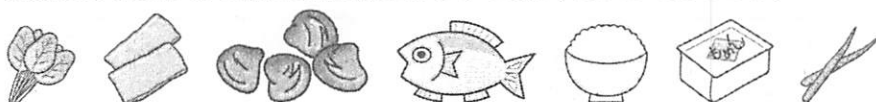
神奈川県農政部畜産課からは、学校給食活用支援事業として、牛肉無償提供があります。10月13日のカレーに使用する予定です。

成長期に必要な栄養素、鉄分！

成長期は、身長や体重が増えるだけではなく、実は筋肉、脳、内臓など、体のすべての機能が成長します。成長するためだけでも、鉄分は不足しやすい栄養素ですが、さらに運動量が多くなると、運動によって鉄分が失われるので、必要量は増加します。毎日の食生活の中で、いろいろな食品を組み合わせながら、毎日鉄分の補給をすることが大切です。

給食の鉄分目標量 1食 3mg(学校給食は多めに設定されています。)

27日のメニューでは、米、小松菜、油揚げ、さば、ごぼうなどの組み合わせで、1食3.8mgの鉄分をとることができます。ご家庭でも、貝類、レバー、大豆、大豆製品、野菜類を組み合わせることによって、鉄分が多くとれます。一度にたくさんとるのではなく、毎日の食生活に少しずつ取り入れていきましょう。



- 13日 神奈川県産牛肉を使ったビーフカレー
- 26日 湘南ゴールドジャム
- 27日 ゆがわらなめし さばの味噌煮
- 28日 ゆがわらみかん
- 29日 摘果みかんゼリー



今月の給食目標			しょくじとうんどうについてかんがえよう								
日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしょくひん			たんぱく質	脂質	塩分	
					熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)				
							kcal	g	g	g	
1	木	くりおこわ	牛乳	おでん えだまめ じゅうごやゼリー	こめくり こま こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん がんもどきちくわ さつまあげ うすらたまご	にんじん だいこん こんにぶ えだまめ じゅうごやゼリー	638	26	22	1.6
2	金	チキンライス	牛乳	やさいたっぷりスープ サモサ	こめ おおむぎ バター じゃがいも こめこマカロニ ぎょうざのかわ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう いんげんまめ ふたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ セロリ キャベツ ねぶかねぎ トマト パセリ	676	23	21	2
5	月	ポテトチーズパン	牛乳	ほたてチャウダー いちごヨーグルト	コッパン じゃがいも こめこ	チーズぎゅうにゅう ほたてがいとりにく はなまめ いちごヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン パセリ	621	26	19	2.2
6	火	ひじきごはん	牛乳	さけのもじりやき さつまじる アセロラゼリー	こめ あぶら さとう マヨネーズ さつまいも こんにやく	ひじき あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ さつまあげ みそかつおぶし	にんじん ししいたけ パセリ こぼろ だいこん ほうれんそう アセロラゼリー	671	29	22	1.9
7	水	ほうとうふう うどん	牛乳	キャラメルポテト	うどん さつまいも あぶら さとう バター	とりにく あぶらあげ みそかつおぶし ぎゅうにゅう	かぼちゃ はくさい さやいんげん だいこん にんじん ねぶかねぎ ほうれんそう	570	25	16	2.3
8	木	ピザパン	牛乳	オニオンスープ りんこのムース	げんまいパン	チーズベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん ビーマン ほうれんそう にんにく パセリ りんこのムース	663	21	27	2.6
12	月	こめこロールパン	牛乳	ポトフ いかにチリソース	こめこロールパン じゃがいも てんぷ ん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いか	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ にんにく しょうが ねぶかねぎ	611	35	20	2.2
13	火	あしがら ビーフカレー	牛乳	はくさいの ちゅうかスープ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう てんぷん	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ベーコン	ソニオン たまねぎ にんじん りんご はくさい こまつな きくらげ	646	21	21	1.7
14	水	イタリアン スパゲティ	牛乳	きのこのクリームスープ りんごゼリー	かゲティ あぶら こめこ じゃがいも	ふたにく ベーコン チーズぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ しめじ えのきだけ ししいたけ こまつな りんごゼリー	582	22	16	2.2
15	木	ナン	牛乳	チリ・コン・カン かわりドレッシングサラダ	ナン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ひよこまめ ふたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト フロッコリー こまつな しょうが レモン	582	28	22	2
16	金	ソースカツどん	牛乳	しめじのみそじる きよほうゼリー	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ふたにく たまご みそぎゅうにゅう けずりぶし あぶらあげ	キャベツ しめじ こまつな だいこん きよほうゼリー	719	27	21	2.2
20	火	ごぼうとちくわの ごまだれどん	牛乳	かぼちゃだんごじる	こめ おおむぎ てんぷん あぶら さとう こま しらたまご	ちくわ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごぼう しょうが ほうれんそう かぼちゃ にんじん はくさい だいこん ねぶかねぎ ししいたけ	677	22	17	1.6
21	水	サンマーメン	牛乳	あげぎょうざ	デミラーメン あぶら てんぷん	とりにく ぎゅうにゅう ぎょうざ	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぶかねぎ だけのこ	580	28	20	2.1