



ひ う び	こんだてめい	しよくひんめい				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
		ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちよしをととのえる	もりつけず		
15 月 ♥	ぶたのねぎみそどん	こめ むぎ こんにやく あぶら	ぶたにく みそ	ねぎ にんじん ビーマン もやし		676	29.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	てづくりちやわんむし		たまご とりくに かまぼこ	こまつな たけのこ しいたけ			
16 火	みそしる	さつまいも	みそ あぶらあげ	たまねぎ		608	23.2
	ごはん・あじつけのり	こめ さとう	のり				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
17 水	てづくりかぼちゃココロク	あぶら さとう じゃがいも こむぎこ へこ	とりくに	かぼちゃ たまねぎ		700	29.8
	げんきがでるためもの	あぶら さとう	ベーコン	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし			
	みそしる		みそ なまあげ	だいこん			
戸田っ子メニュー *戸田市でとれたおいしい野菜を使っています*							
18 木 ♥	とだっこけんちんうどん	さといも こむぎこ あぶら さとう	とりくに あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう あおな		620	28.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	♪ちくわのさくらあげ	あぶら こむぎこ	ささかまぼこ えび				
	アーモンドあえ	アーモンド さとう		ブロッコリー もやし にんじん			
	とだポートむしパン	むぎこ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん			
2年生 リクエスト献立(こんだて)							
19 金	むぎごはん	こめ むぎ				605	30.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	てづくりハンバーグ(きのこソース)	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とりくに せうふ おから たまご	たまねぎ しめじ しいたけ			
	♪あえもの	さとう	わかめ かまぼこ	にんじん かぶ こまつな			
	みそしる		みそ	ごぼう にんじん			
4年生 社会科見学(しゃかいかけんがく)							
20 土	さつまいもごはん	こめ むぎ さつまいも				605	30.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	♪あじのピリカラあげ	さとう かたくりこ あぶら	あじ	しょうが にんにく ねぎ			
	おひたし	さとう ごま	あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ			
	★いものじる(川口市・かわぐち)	ごまあぶら	とうふ みそ	しめじ にんじん ねぎ			
21 日	♪ごもごごはん	こめ むぎ さとう あぶら ごま	とりくに あぶらあげ	にんじん しいたけ たけのこ さやえんどう		605	30.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	★ゼリーフライ(行田市・ぎょうだし)	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	おから	たまねぎ にんじん ねぎ			
	ピリカラあえ	ごま		こまつな もやし			
	みそしる		みそ	しいたけ えのきたけ			
23日 勤労感謝の日(きんろうかんしゃのひ)							
22 月	ごはん	こめ				605	32.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さげのねぎやき	さとう	さげ	キャベツ ねぎ にんじん			
	いためもの	さとう ごま あぶら		もやし こまつな エリンギ			
	♪きのこじる		とりくに みそ	ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ			
23 火	きなこあげパン	さとう こむぎこ こめ あぶら	きなこ だっしゅんにゅう			698	23.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	パンキンシチュー	こむぎこ パター あぶら	とりくに ぎゅうにゅう いんげん	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ			
	サラダ	さとう あぶら		きゅうり にんじん みずな			
	♪くだもの			りんご			
24 水	ごはん	こめ				659	32.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ぶりだいこん	さとう じゃがいも こんにやく	ぶり いんげん	だいこん しょうが			
	♪あえもの	さとう	いか	のさわな にんじん もやし			
	なめこじる		みそ とうふ	ねぎ			
ふるさと献立 埼玉県(さいたまけん)の郷土料理(きょうどりょうり)							
25 木 ♥	♪さいたまほうとう	うどん	とりくに あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ねぎ しめじ		658	24.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さつまいもてんぷら	さつまいも あぶら こむぎこ		にんじん ねぎ たまねぎ			
	いそかあえ	さとう	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう			
	いがまんじゅう	こむぎこ さとう もちこめ	らんぱく あずき				
26 金	ごはん・なっとう	こめ	なっとう			711	30.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ぶりだいこん	さとう じゃがいも こんにやく	ぶり いんげん	だいこん しょうが			
	♪あえもの	さとう	いか	のさわな にんじん もやし			
	なめこじる		みそ とうふ	ねぎ			
研究発表 戸田っ子カレーの日							
27 土	★こめコナン	こめ こむぎこ				711	30.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ドライカレー	さとう あぶら こむぎこ はちみつ	ぶたにく おから だいず ガルパンソ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく トマト			
	♪おんやさいサラダ	あぶら アーモンド		ブロッコリー にんじん かぼちゃ			
	てづくりデザート	ゼラチン さとう	かんてん	オレンジ にんじん			

10/29(金)の学校保健委員会で「排便」をテーマにした発表があり

がっこうの先生から御指導をいただきました。排便には個人差がありますが、排便はとても大切なことです。給食でも、食物繊維の豊富な豆類、野菜類、海藻類、キノコ類を多く取り入れるようにしています。「残さず食べよう!」

を目標に児童たちもだいが食べられるようになってきました。

秋は食べ物豊富な季節です。是非御家族でいるんな

食材を料理して食べてみましょう!!

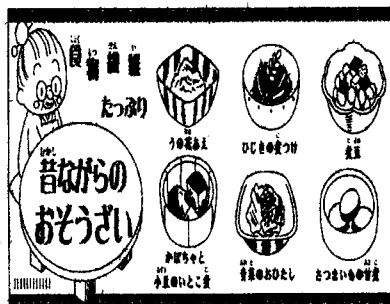


残さず食べよう!

残さず食べよう!

残さず食べよう!

~こんだてだより~



かみでたえのあるきのこも食べよう!

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、かみでたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。

食物繊維量 (いづれも生100g)

- しいたけ 35g
- えのきたけ 39g
- なめこ 33g
- びしめじ 37g
- エリンギ 43g