



令和4年 10月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

| ひ ようび | りょうり しゅるい | こんだてめい | しょくひんめい | | | | もりつけ みほん | エネルギー (キロカロリー) | たんぱく質 (グラム) |
|-----------|----------------|---------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------------|---|----------|-------------------|----------------|
| | | | ねつやちからになる | ちやにくをつくる | からだのちようしをどとのえる | ちようみりよう・その他 | | | |
| 3 (月) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 600 | 28.8 |
| | しゅしよく &しゅさい | やきとりどん | こめむぎ さとう かたくりこ | とりにく のり | たまねぎ ねぎ | 醤油 みりん 酒 唐辛子 黒干しだし | | | |
| | ふくさい | おろしあえ | さとう | | だいこん もやし こまつな にんじん | 醤油 | | | |
| | しるもの | みそしる | | とうふ あぶらあげ わかめ みそ | ねぎ | 黒干しだし | | | |
| 4 (火) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 575 | 21.5 |
| | しゅさい | こぎつねずし | こめ さとう あぶら | ぶたにく あぶらあげ | にんじん ほうれんそう しんじけ | 酢 醤油 酒 みりん | | | |
| | ふくさい | パリパリポテトサラダ | じゃがいも あぶら はちみつ | | きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん | 酢 塩 辛子粉 | | | |
| | しるもの | いわしのつみれじる | さとう でんぷん | いわし たら | だいこん ねぎ にんじん こまつな えのき しょうが | 醤油 酒 みりん 塩 鰹節だし 昆布だし | | | |
| デザート | りんご | | | りんご | | | | | |
| 5 (水) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 638 | 24.3 |
| | しゅしよく &しるもの | とうにゅうタンタンメン | ちゅうかめん(こむぎ) さとう あぶら ごまあぶら | ぶたにく とうにゅう みそ | もやし チンゲンサイ ねぎ にんじん しょうが にんにく | 醤油 豆板醤 塩 酢 だし 鶏ガラだし 昆布だし | | | |
| | デザート | サイダーゼリーポンチ | | | みかん缶 バイリン缶 ゼリー レモン ぶどう いちご | サイダー | | | |
| 6 (木) | 短縮日課 | | | | | | | | |
| 7 (金) | 前期終業式 | | | | | | | | |
| 11 (火) | 後期始業式 | | | | | | | | |
| 12 (水) | のみもの | ぶどうジュース | | | | ぶどう | | 628 | 16.5 |
| | しゅしよく | まるパン スライス | こむぎ さとう マーガリン(乳なし) ショートニング | | | 塩 イースト | | | |
| | しゅさい | キャベツメンチカツ | パンこ こむぎ さとう パッターミックス あぶら | とりにく | キャベツ しょうが | 醤油 塩 こしょう 中濃ソース | | | |
| | ふくさい | コールスローサラダ | マヨネーズ(乳なし) | | キャベツ にんじん とうもろこし | 酢 塩 | | | |
| | しるもの | あきあじシチュー | さつまいも こむぎ あぶら マーガリン(乳なし) | とりにく とうにゅう | たまねぎ にんじん フロccoliー しめじ エリンギ | ワイン 塩 こしょう 鶏ガラだし | | | |
| 13 (木) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 584 | 25.0 |
| | しゅしよく | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | |
| | しゅさい | すぶた | かたくりこ あぶら さとう | ぶたにく | たまねぎ たくのこ にんじん ピーマン しんじけ しょうが | ケチャップ 醤油 酢 酒 | | | |
| しるもの | ワンタンスープ | ワンタン(こむぎ) あぶら こまあぶら | とりにく なた | チンゲンサイ もやし ねぎ にんじん しょうが | 醤油 酒 塩 こしょう 鶏ガラだし | | | | |
| 14 (金) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 583 | 29.3 |
| | しゅしよく | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しゅさい | さけのチャンチャンやきふろ | マーガリン(乳なし) さとう かたくりこ | さけ みそ | キャベツ たまねぎ にんじん | 醤油 酒 みりん 塩 鰹節だし 昆布だし | | | |
| | しるもの | いもだんごじる | じゃがいも かたくりこ さとう | とりにく | だいこん ねぎ にんじん こまつな | 醤油 みりん 塩 鰹節だし 昆布だし | | | |
| | デザート | ヨーグルト | さとう | にゅうせいひん かんてん | | | | | |
| 17 (月) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 572 | 27.4 |
| | しゅしよく | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しゅさい | わふうおろしハンバーグ | パンこ オリーブオイル さとう かたくりこ | ぶたにく だいす | たまねぎ にんじん セロリ だいこん | 醤油 ワイン 酢 塩 こしょう ナツメグ 鰹節だし 昆布だし | | | |
| | ふくさい | プロccoliーサラダ | さとう ごまあぶら あぶら | | ブロッccoliー きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく | 醤油 酢 | | | |
| しるもの | やさいたっぷりわふうスープ | | とりにく | だいこん たまねぎ キャベツ にんじん こほう こまつな しょうが | 醤油 みりん 塩 こしょう 鰹節だし 昆布だし | | | | |
| 18 (火) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 644 | 28.6 |
| | しゅしよく | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しゅさい | ぶりカツ | パンこ こむぎ あぶら | ぶり | | 醤油 塩 こしょう | | | |
| | ふくさい | しおこんぶあえ | ごまあぶら | しおこんぶ | キャベツ きゅうり | 醤油 | | | |
| | しるもの | とんじる | じゃがいも あぶら | ぶたにく みそ | だいこん ねぎ こほう にんじん こんにゃく | 醤油 鰹節だし 昆布だし 黒干しだし | | | |
| 19 (水) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 595 | 23.4 |
| | しゅしよく | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しゅさい | ちゅうかふうチキンソテー | さとう ごまあぶら あぶら | とりにく | しょうが にんにく | 醤油 酒 | | | |
| | ふくさい | はるさめサラダ | はるさめ ごまあぶら いりごま あぶら さとう | | もやし きゅうり にんじん | 醤油 酢 辛子粉 | | | |
| | しるもの | わかめとコーンのスープ | かたくりこ ごまあぶら | とうふ わかめ | たまねぎ とうもろこし ねぎ えのき | 醤油 塩 こしょう 鶏ガラだし | | | |
| デザート | つぶつぶオレンジゼリー | さとう | アガー かんてん | みかんジュース みかん缶 | | | | | |
| 20 (木) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 574 | 29.1 |
| | しゅしよく &しるもの | けんちんうどん | うどん(こむぎ) さといも あぶら マーガリン(乳なし) さとう かたくりこ | とりにく あぶらあげ | だいこん ねぎ にんじん こほう こんにゃく | 醤油 みりん 酒 塩 鰹節だし 昆布だし | | | |
| | しゅさい | ささみのてんぷら | こむぎ あぶら | ささみ | | 酒 塩 | | | |
| ふくさい | いそかあえ | | のり | もやし こまつな にんじん | 醤油 鰹節だし 昆布だし 黒干しだし | | | | |
| 21 (金) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 626 | 21.1 |
| | しゅしよく &しゅさい | わふうこんさいカレー | こめ むぎ じゃがいも こむぎ あぶら マーガリン(乳なし) さとう かたくりこ | ぶたにく | たまねぎ にんじん だいこん こほう しめじ しんじけ しょうが にんにく | 醤油 カレー粉 塩 こしょう みりん たらもマサラ バイリン粉 鰹節だし 昆布だし | | | |
| | ふくさい | かいそうサラダ | さとう ごまあぶら いりごま | かいそう | きゅうり とうもろこし | 醤油 酢 | | | |
| | デザート | りんごのむしケーキ | こむぎ さとう | とうにゅう | リンゴ缶 | ベーキングパウダー | | | |

※ 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。
 ※ 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。



令和4年 10月分 よていこんだて表 (2)



戸田市立戸田東小学校

| ひょうび | りょうりしゅるい | こんだてめい | しょくひんめい | | | | もりつけ みほん | エネルギー (キロカロリー) | たんぱく質 (グラム) |
|--------|---------------------|--------------|-------------------------------------|----------|------------------------------------|------------------------------------|----------|----------------|-------------|
| | | | ねつやちからになる | ちやくをつく | からだのちようしをとのえる | ちようみりよう・そた | | | |
| 24 (月) | のみもの | ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | | 637 | 23.8 |
| | しゅしよく | ゆかりごはん | こめ | | しそ | 塩 | | | |
| | しゅさい | さんまのなんばんふう | かたくりこ あぶら さとう | さんま | ねぎ | 醤油 酢 唐辛子 | | | |
| | ふくさい | ピリからだいこん | いりごま ごまあぶら | | だいこん こんにやく | ナム子の具 醤油 豆板 塩 | | | |
| | しるもの | みそしる | じゃがいも | わかめ みそ | たまねぎ えのき | 醤油だし 昆布だし 鰹干しだし | | | |
| 25 (火) | のみもの | ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | | 632 | 22.0 |
| | しゅしよく | ガーリックフランス | こむぎこ さとう マーガリン(乳なし) ショートニング オリーブオイル | | にんにく パセリ | | | | |
| | しゅさい | マカロニのハヤシソースに | マカロニ ハヤシルウ あぶら | ぶたにく | たまねぎ にんじん ピーマン | ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう | | | |
| | ふくさい | かくざりポテトサラダ | じゃがいも マヨネーズ(卵なし) さとう | | きゅうり にんじん とうもろこし | 酢 塩 こしょう | | | |
| 26 (水) | 就学時検診 (給食なし) | | | | | | | | |
| 27 (木) | のみもの | ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | | 686 | 23.6 |
| | しゅしよく | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しゅさい | チキンなんばん | かたくりこ あぶら さとう タルタルソース(卵なし) | とりにく | ねぎ にんにく しょうが | 醤油 酢 醤油だし 昆布だし | | | |
| | ふくさい | キャベツのあますあえ | さとう | | キャベツ きゅうり にんじん | 醤油 酢 | | | |
| | しるもの | さつまじる | さつまいも | あぶらあげ みそ | にんにく だいこん こまつな ねぎ | 醤油だし 昆布だし | | | |
| 28 (金) | のみもの | ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | | 609 | 26.7 |
| | しゅしよく & しゅさい | かみかみぶたどん | こめ ねぎ さとう あぶら | ぶたにく | たまねぎ しらす たけのこ こぼろ グリンピース しょうが にんにく | 醤油 塩 | | | |
| | しるもの | よしのじる | かたくりこ | とりにく とうふ | ねぎ だいこん にんじん こまつな しょうが しんじゆ | 醤油 酒 醤油だし 昆布だし | | | |
| | デザート | みかん | | | みかん | | | | |
| 29 (土) | ハロウィン献立 | | | | | | | | |
| 29 (土) | のみもの | ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | | 590 | 21.6 |
| | しゅしよく | ジャンバラヤ | こめ マーガリン(乳なし) あぶら | ソーセージ ハム | たまねぎ ピーマン セロリ トマト にんにく | ケチャップ ワイン 塩 こしょう オレガノ ナパワグー 鷹がっつだし | | | |
| | しるもの | にこみチキンスープ | じゃがいも オリーブオイル | とりにく | たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく しょうが | 醤油 塩 こしょう ベイリーフ 鷹がっつだし | | | |
| | デザート | パンプキンパイ | こむぎこ マーガリン さとう | | かぼちゃ | 塩 | | | |

10月31日はハロウィンです。日本でもよく耳にするようになりました。かぼちゃをくりぬいて怖い顔を作り、中にろうそくを入れたランタンは有名ですね。悪魔を怖がらせて追い払うためにランタンを家の戸口におくそです。少し早いですが、今日はそんなハロウィンにちなみ、カボチャパイを作りました。



| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 塩分 (g) |
|---------|--------------|-----------|--------|----------|--------|
| 1ヶ月平均 | 611 | 24.6 | 21.5 | 82.8 | 2.4 |
| 文部科学省基準 | 650 | 21~33 | 14~22 | 80~110 | 2.0 |

子どもの「肥満」と「やせ」

近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、ダイエット志向の低年齢化により、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されています。子どものころから、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

なぜ、太るのでしょうか？

食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギー量を上回ると、体脂肪として蓄積されます。

太りやすい習慣

- 食事** 揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い
- おやつ** スナック菓子を袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる
- 運動** ゲームや読書など室内で過ごすことが多い

無理なダイエットをすると...

食事抜き、〇〇だけダイエット、食べたものを吐くなど、貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。

健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！

栄養バランスのよい食事 + 適度な運動 + 十分な休養・睡眠

※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。

子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準よりも多少太っていたり、やせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。