

平成30年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

10月

献立表

<伊達市中央給食センター>

10月の食育目標：食事と運動について考えよう。

● 食事の量と運動のバランスを考えよう。

今月のカミカミ献立の日

- 2日(火)…切り干し大根の煮物
11日(木)…海藻サラダ
16日(火)…くらげサラダ
18日(木)…大豆入りカレー
- 22日(月)…りっちゃんサラダ
25日(木)…ピーマンのおかかあえ
29日(月)…ごぼうサラダ

赤	血や肉となる
緑	体の調子を整える
黄	熱や力となる
家	家でとてほしい食べ物

月		火			水			木			金					
こんだて	1	・焼き野菜春巻き ・ぶどう(2つ) ・ごはん ・中華どんの具	牛乳 ぎゅうにゅう	2	豆腐の日献立 ・豆腐ハンバーグのあんかけ ・切干大根の煮物 ・麦ごはん ・もやしのみそ汁	牛乳 ぎゅうにゅう	3	・焼きそば ・オムレツ ・ミニコッペパン ・ラフランジジャム	牛乳 ぎゅうにゅう	4	・さばの塩焼き ・野菜のみそ炒め ・ごはん ・ふのりのすまし汁	牛乳 ぎゅうにゅう	5	・ごま大学コロッケ ・おひたし ・ソフトめん ・きつねうどんかけ汁	牛乳 ぎゅうにゅう	
赤 緑 黄 家	幼	小 674kcal 1.8g	中 770kcal 1.9g	幼 573kcal 2.8g	小 656kcal 3.2g	中 782kcal 3.6g	幼 529kcal 2.3g	小 593kcal 2.6g	中 750kcal 3.3g	幼 549kcal 2.0g	小 613kcal 2.5g	中 736kcal 3.1g	幼 620kcal 2.0g	小 700kcal 2.3g	中 833kcal 2.7g	
エネルギー 食塩相当量	605kcal 1.5g	674kcal 1.8g	573kcal 2.8g	656kcal 3.2g	782kcal 3.6g	529kcal 2.3g	593kcal 2.6g	750kcal 3.3g	549kcal 2.0g	613kcal 2.5g	736kcal 3.1g	620kcal 2.0g	700kcal 2.3g	833kcal 2.7g		
牛乳、豚肉、いか、なると 人参、白菜、玉ねぎ、だけのこ、キャベツ、きくらげ、 干しいたけ、にんにく、しょうが、ぶどう ごはん、小麦粉、米油、ごま油、砂糖、でん粉 緑黄色野菜	牛乳、鶏肉、油揚げ、さつま揚げ、豆腐、みそ 人参、ほうれん草、ねぎ、もやし、切干大根、 こんにゃく、干しいたけ、さやいんげん 麦ごはん、じゃがいも、パン粉、砂糖、でん粉 海藻類	牛乳、鶏肉、油揚げ、さつま揚げ、卵 人参、プロッコリー、キャベツ、もやし、 玉ねぎ、コーン、干しいたけ、にんにく ミニコッペパン、焼きそばめん、米油、ごま油、 ごま、ラフランジジャム	牛乳、鶏肉、豆腐、なると、みそ 人参、キャベツ、玉ねぎ、ビーマン、 ほうれん草 ごはん、砂糖、米油、ごま油 いも類	牛乳、鶏肉、豆腐、なると、みそ 人参、キャベツ、玉ねぎ、ビーマン、 ほうれん草 ごはん、砂糖、米油、ごま油 魚の類	牛乳、鶏肉、なると、牛乳、 人参、小松菜、キャベツ、もやし、ねぎ、 ソフトめん、さつまいも、じゃがいも、パン粉、 ごま粉、ごま、米油	牛乳、鶏肉、なると、牛乳、 人参、キャベツ、玉ねぎ、ビーマン、 ほうれん草 ごはん、パン粉、小麦粉、米油、砂糖、ひ いも類	牛乳、鶏肉、なると、牛乳、 人参、キャベツ、玉ねぎ、ビーマン、 ほうれん草 ごはん、パン粉、小麦粉、米油、砂糖、ひ 魚類									
こんだて	8	体育の日	9	・鮭の塩焼き ・おから炒り ・麦ごはん ・えのきだけのみそ汁	牛乳 ぎゅうにゅう	10	・目の愛護デー献立 ・照り焼きチキン・ポパイサラダ ・コッペパン・豆乳入りブルーベリージャム	牛乳 ぎゅうにゅう	11	・あじフライ・パックソース ・海藻サラダ ・ごはん ・すまし汁	牛乳 ぎゅうにゅう	12	・さつまいもの日献立 ・春雨サラダ ・あべ川いも(2コ) ・中華めん ・塩ラーメンかけ汁	牛乳 ぎゅうにゅう		
赤 緑 黄 家	幼 552kcal 2.1g	小 617kcal 2.6g	中 740kcal 3.0g	幼 601kcal 2.0g	小 677kcal 2.3g	中 824kcal 2.8g	幼 546kcal 1.9g	小 609kcal 2.1g	中 719kcal 2.7g	幼 583kcal 1.8g	小 657kcal 2.1g	中 860kcal 2.5g	牛乳、豚肉、なると、ハム、きな粉 人参、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、 コーン、干しいたけ 中華めん、さつまいも、春雨、米油、ごま油、 砂糖	牛乳、鶏肉、なると、ハム、 人参、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、 コーン、干しいたけ ごはん、パン粉、小麦粉、米油、砂糖 魚類		
こんだて	15	きのこの日献立 ・はんぺん ・フライ ・野菜セリー ・きのこごはん ・わかめとキャベツのみそ汁	牛乳 ぎゅうにゅう	16	・焼きぎょうざ(2コ) ・くらげサラダ ・麦ごはん ・もずくのスープ	牛乳 ぎゅうにゅう	17	・肉だんご(2コ) ・さつまいものサラダ ・黒パン ・わかめスープ	牛乳 ぎゅうにゅう	18	・福神漬け ・ヨーグルト和え ・ごはん ・お豆入りポークカレー	牛乳 ぎゅうにゅう	19	・野菜のかき揚げ ・野菜のツナ和え ・ソフトめん ・肉うどんかけ汁	牛乳 ぎゅうにゅう	
赤 緑 黄 家	幼 536kcal 2.3g	小 613kcal 2.6g	中 702kcal 2.9g	幼 544kcal 1.9g	小 607kcal 2.2g	中 726kcal 2.4g	幼 625kcal 2.3g	小 699kcal 2.5g	中 840kcal 3.0g	幼 597kcal 2.5g	小 672kcal 2.7g	中 799kcal 3.2g	牛乳、豚肉、大豆、ヨーグルト 人参、玉ねぎ、グリンピース、にんにく、みがん、 ハイビスカス、じゅうぶん、りんご、福神漬け ごはん、じゃがいも、カレーワーク、米油、砂糖 緑黄色野菜	牛乳、豚肉、大豆、 人参、玉ねぎ、グリンピース、にんにく、みがん、 ハイビスカス、じゅうぶん、りんご、福神漬け ごはん、じゃがいも、カレーワーク、米油、砂糖 魚類		
こんだて	22	・さんまのかは焼き ・りっちゃんサラダ ・ごはん ・なめこ汁	牛乳 ぎゅうにゅう	23	・納豆 ・からし和え ・ごはん ・肉じゃが	牛乳 ぎゅうにゅう	24	・鶏肉のから揚げ ・レモン風(2コ) ・イタリアンサラダ ・コッペパン・マーシャルビーンズスープ	牛乳 ぎゅうにゅう	25	・ソースハンバーグ ・ピーマンのおかか和え ・ごはん ・豚汁	牛乳 ぎゅうにゅう	26	・ポークシューマイ(2コ) ・オレンジ ・中華めん ・みそラーメンかけ汁	牛乳 ぎゅうにゅう	
赤 緑 黄 家	幼 591kcal 2.0g	小 798kcal 2.3g	中 798kcal 2.8g	幼 554kcal 2.2g	小 614kcal 2.3g	中 734kcal 2.6g	幼 633kcal 2.1g	小 707kcal 2.2g	中 852kcal 2.8g	幼 531kcal 2.7g	小 597kcal 2.9g	中 708kcal 3.4g	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ 人参、キヤウリ、玉ねぎ、小松菜、玉ねぎ、 グリンピース、つづきこんにゃく、干しいたけ ごはん、じゃがいも、砂糖、米油 魚類	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ 人参、キヤウリ、玉ねぎ、コーン 黒パン、さつまいも、マヨネーズ、砂糖 豆類	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ 人参、キヤウリ、玉ねぎ、コーン ごはん、りいも、パン粉、でん粉 海藻類	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ 人参、キヤウリ、玉ねぎ、エビ、 中華めん、小麦粉、パン粉、ごま油、ラー油 緑黄色野菜
こんだて	29	・きのこ入り信田煮 ・ごぼうサラダ ・ごはん ・引き葉汁	牛乳 ぎゅうにゅう	30	・かぼちゃコロッケ ・ささ身和え ・わかめごはん ・けんちん汁	牛乳 ぎゅうにゅう	31	・ウインナー ・キャベツのこまドレサラダ ・チーズパン ・マカロニスープ	牛乳 ぎゅうにゅう	今月の平均栄養価				※()は基準値です。		
赤 緑 黄 家	幼 525kcal 2.2g	小 603kcal 2.5g	中 715kcal 3.0g	幼 559kcal 2.8g	小 627kcal 3.0g	中 741kcal 3.6g	幼 583kcal 2.7g	小 648kcal 2.9g	中 777kcal 3.5g	幼稚園	小学校	中学校				
こんだて	牛乳、鶏肉、油揚げ、凍り豆腐、わかめ、みそ 人参、ごぼう、キャベツ、きゅうり、大根、玉ねぎ、 ねぎ、しめじ、干しいたけ、こんにゃく、コーン ごはん、マヨネーズ、砂糖 くだもの	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ、みそ 人参、かぼちゃ、ちやし、きゅうり、大根、 ごぼう、ねぎ、こんにゃく ごはん、里いも、じゃがいも、パン粉、小麦粉、 米油、ごま油、砂糖 魚類	牛乳、ウインナー、ベーコン、チーズ、みそ 人参、キヤウリ、玉ねぎ、玉ねぎ、 グリンピース、コーン チーズパン、マカロニ、ごま、砂糖、米油 きのこ類	牛乳、ゼリー、さくらんぼ、きのこ、 とうふ、豆乳、大根、豆製品のおかず 野菜、海藻、きのこ、 いも類のおかず 豆類	牛乳、ゼリー、さくらんぼ、 とうふ、豆乳、大根、豆製品のおかず 野菜、海藻、きのこ、 いも類のおかず 豆類	牛乳、ゼリー、さくらんぼ、 とうふ、豆乳、大根、豆製品のおかず 野菜、海藻、きのこ、 いも類のおかず 豆類	牛乳、ゼリー、さくらんぼ、 とうふ、豆乳、大根、豆製品のおかず 野菜、海藻、きのこ、 いも類のおかず 豆類	牛乳、ゼリー、さくらんぼ、 とうふ、豆乳、大根、豆製品のおかず 野菜、海藻、きのこ、 いも類のおかず 豆類	牛乳、ゼリー、さくらんぼ、 とうふ、豆乳、大根、豆製品のおかず 野菜、海藻、きのこ、 いも類のおかず 豆類	牛乳、ゼリー、さくらんぼ、 とうふ、豆乳、大根、豆製品のおかず 野菜、海藻、きのこ、 いも類のおかず 豆類	牛乳、ゼリー、さくらんぼ、 とうふ、豆乳、大根、豆製品のおかず 野菜、海藻、きのこ、 いも類のおかず 豆類	牛乳、ゼリー、さくらんぼ、 とうふ、豆乳、大根、豆製品のおかず 野菜、海藻、きのこ、 いも類のおかず 豆類	牛乳、ゼリー、さくらんぼ、 とうふ、豆乳、大根、豆製品のおかず 野菜、海藻、きのこ、 いも類のおかず 豆類	牛乳、ゼリー、さくらんぼ、 とうふ、豆乳、大根、豆製品のおかず 野菜、海藻、きのこ、 いも類のおかず 豆類	牛乳、ゼリー、さくらんぼ、 とうふ、豆乳、大根、豆製品のおかず 野菜、海藻、きのこ、 いも類のおかず 豆類	

伊達市中央給食センター

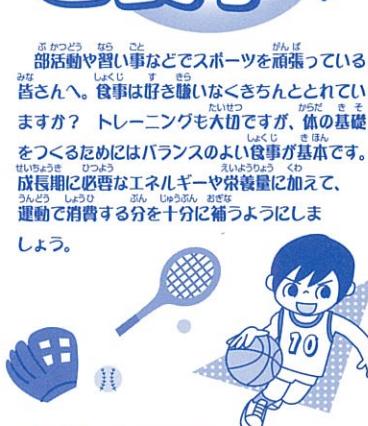
紹介1

給食センター施設内を月ごとに紹介いたします！



※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

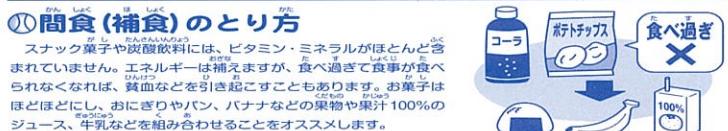
スポーツと食事



①食事の基本 6つをそろえた食事が基本です



②間食(補食)のとり方



③意識してとりたい栄養

