



3日(火)		4日(水)		5日(木)		10日(火)	
ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)		ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)		細うどん(主食5群) / 牛乳(2群)		コッパン(主食5群) / 牛乳(2群)	
ほきのレモンソース(主菜)		豚キムチ(主菜)		ツナとポテトのチーズ焼き(主菜)		オムレツ(主菜)	
1 ほき 1切		6 ひまわり油 1.5		1 ツナブレーク 10		1 オムレツ(小) 50g	
天然塩 0.1		1 豚もも肉 50		5 ジャがいも 30		1 オムレツ(中) 60g	
5 白こしょう 0.01		4 酒 1		4 野菜ミックス 12		3 トマトケチャップ 3	
5 5 かたくり粉 2.5		4 はくさい 25		2 黒こしょう 0.02		ささみサラダ(副菜)	
6 米粉 2.5		4 はくさいキムチ 15		2 ピザ用チーズ 16		1 ささみブレーク 6	
6 揚げ油 5.5		4 うすくちしょうゆ 0.6		おおかか和え(副菜)		4 キャベツ 25	
4 レモン果汁 1.5		3 にら 5		4 だいこん 10		4 きゅうり 10	
5 酢 1		2 粉寒天 0.5		4 キヤベツ 25		4 きゅうり 10	
5 三温糖 2.5		キャベツのゆかり和え(副菜)		3 にんじん 5		4 むきえだまめ 5	
5 うすくちしょうゆ 2.5		4 キヤベツ 32		4 にんじん 5		3 酢 1.5	
野菜のごま和え(副菜)		4 きゅうり 10		4 きゅうり 10		うすくちしょうゆ 0.5	
4 キヤベツ 30		3 にんじん 3		1 かつお節 0.6		天然塩 0.1	
3 にんじん 10		天然塩 0.1		うすくちしょうゆ 2.2		白こしょう 0.02	
3 ごまつな 10		うすくちしょうゆ 0.5		ごまみそスープ		米粉のコーンポタージュ	
5 うすくちしょうゆ 2		ゆかり 0.2		6 ひまわり油 0.8		6 有塩バター 1	
5 三温糖 1.8		はるさめスープ		4 にんにく 0.3		4 玉ねぎ 25	
6 ねりごま 3		6 ひまわり油 0.5		1 豚ひき肉 30		4 にんじん 8	
6 白すりごま 2		1 パーコン 6		4 玉ねぎ 40		4 ホールコーン 15	
油揚げのみそ汁		4 玉ねぎ 15		4 干しいたけ 0.6		4 コーンペースト 20	
煮干しだし 2		3 にんじん 7		4 たけのこ(ゆで) 10		3 かぼちゃペースト 6	
4 えのきたけ 8		4 たけのこ(ゆで) 8		5 三温糖 1		4 チキンフィヨン 4	
4 玉ねぎ 25		5 じゃがいも 15		1 常念みそ 11		1 コンソメ 1	
3 にんじん 10		5 はるさめ 4.5		1 こいくちしょうゆ 1		5 米粉 4	
1 油揚げ 10		3 チンゲンサイ 10		3 チキンフィヨン 5		2 牛乳 40	
1 常念みそ 7		3 チキンフィヨン 3		3 にら 6		2 天然塩 0.2	
4 ねぎ 5		酒 1		6 白すりごま 1.1		3 白こしょう 0.02	
		うすくちしょうゆ 4		6 ねりごま 2.2		3 パセリ(乾) 0.03	
		天然塩 0.1		安曇野のりんご		安曇野のりんご	
		白こしょう 0.01		5 あんずジャム 1個		4 りんご 1切	
				ごまみそスープはたくさんの材料を炒めて、常念みそやしょうゆ、たっぷりのごまを入れて作りました。濃厚なスープなので、いつもより少な目に盛り、細うどんとからめて食べましょう！		あんずジャム	
				ゆかりは何の野菜を乾燥させたものでしょう？①紫キャベツ ②パプリカ ③しそ 答え…③ 今日は野菜にゆかりや、天然塩、しょうゆを入れて和えました。		だんだん涼しい季節になってきましたね。給食のポタージュスープは、堀金産の米粉でとろみをつけています。米粉と牛乳をといいておき、仕上げに入れて作りました。	
614kcal 27.0g 21.3g 428mg 2.2g		573kcal 24.7g 18.0g 297mg 1.9g		613kcal 30.6g 24.0g 434mg 2.6g		633kcal 24.3g 19.9g 349mg 2.2g	
768kcal 33.7g 25.6g 490mg 2.7g		709kcal 30.0g 21.1g 316mg 2.4g		792kcal 38.7g 29.0g 497mg 3.4g		761kcal 29.4g 23.2g 384mg 2.9g	

10月 バランスよく何でも食べて、丈夫なからだをつくろう！

健康な体は栄養バランスのよい食事から

主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる牛乳と、畑をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜があることで栄養バランスがとれます。これに、汁物などがつくとばっちりです。

1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事や、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のほじめの朝にはきちんと食べるようにしましょう。

偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

幸せを呼ぶ♡ 栄養バランスクローバー

主食 主菜 副菜

全部の葉っぱをそろえて元気に！

給食費口座引落日は10月2日です ☆ご協力よろしく お願いします



堀金学校給食センターHPのQRコードです。ぜひ、読み取ってご覧ください！

赤の食品	血 肉 骨 を つ くる	魚、肉、卵、豆、豆製品 など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群
	牛乳、乳製品、小魚、海藻 など	主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	2群	

緑の食品	色の濃い野菜	その他の野菜、果物	体の調子を整える	3群
	4群			

黄の食品	熱や力になる	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)	5群
	油、バター、マヨネーズ など	主にエネルギーのもと、(脂質)	6群	



Main menu table with columns for dates (11日, 12日, 13日, 16日, 17日, 18日) and rows for various food items and their quantities. Includes a '機マヨサラダ' (Machine Mayo Salad) section with a 'リクエスト' (Request) box.

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

Food classification table with 6 groups (赤, 緑, 黄, 茶, 白, 黒) and their corresponding food items and nutrients. Includes illustrations of various food items.