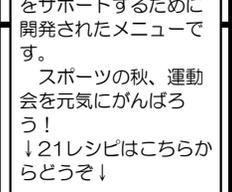
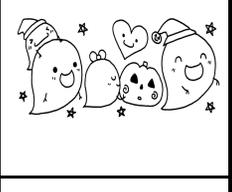
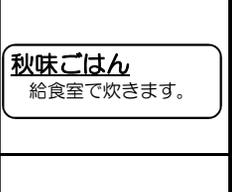


こんだてだよ!

家庭数配布

裾野市立東小学校
令和3年9月30日

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
			からだをつくるもとに なるたべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギーのもとに なるたべもの		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのバターしょうゆやき とりごぼうじる りんご	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ	たまねぎ しめじ えのきたけ ごぼう だいこん にんじん はねぎ りんご	こめ バター	600 26.6	
4	月	ごはん ぎゅうにゅう おろしそハンバーグ ごまあえ さといものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん しそ キャベツ こまつな にんじん しめじ ねぶかねぎ	こめ ごま さとう さといも	621 23.9	
5	火	バターロールがたパン ぎゅうにゅう ポテトとさけのチーズやき キャベツスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ とりにく ベーコン	たまねぎ パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	パン じゃがいも バター あぶら	540 25.4	
6	水	ごはん ぎゅうにゅう たらのちゅうかあんかけ みそチゲスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ だいこん しめじ キャベツ にら はくさい	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら あぶら	648 29.6	
7	木	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう ツナコロッケ キャベツのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず チーズ ぎゅうにゅう まぐろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく パセリ たまねぎ	ソフトめん こむぎこ バター あぶら じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ こめこ	701 27.6	目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。カロテンやアントシアニンが、目の粘膜を守ったり疲れをとってくれたりします。長い時間テレビを見たりゲームをしたりすると目が疲れます。目に優しい生活について、考えてみましょう。 さつまいもの ごはん 給食室で炊きます。
8	金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき とんじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん えのきたけ ごぼう はねぎ ブルーベリー	こめ むぎ あぶら さつまいも ごま さとう じゃがいも さとう	649 25.9	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ なた	たけのこ ビーマン あかビーマン にんにく しょうが ねぶかねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ねぎあぶら	598 25.0	北海道の郷土料理
12	火	レーズンロールパン ぎゅうにゅう とりのこうそうやき えだまめとコーンのソテー ウインナーとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	ぶどう バジル えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	パン さとう オリーブゆ バター	616 28.1	
13	水	ごはん カラフルぶたどんのぐ ぎゅうにゅう あきあじじる ほっかいどうぎゅうにゅうプリン	ぶたにく ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ たまねぎ キャベツ しめじ ねぶかねぎ しょうが	こめ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく さとう	678 31.4	
14	木	かくしよくパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ほうれんそうとコーンのソテー きのこチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう だいず	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ	パン あぶら パンこ こむぎこ バター こむぎこ バター あぶら なまクリーム じゃがいも	670 25.6	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう はまなこのりのたまごやき だいずのいそに たまねぎとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう たまご のり だいず さつまあげ ひじき とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	こめ さとう こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	612 21.9	

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
			からだをつくるもとに なるたべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギーのもとに なるたべもの		
18	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものてりに キャベツのみそしる つきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ あずき	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	こめ さつまいも こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こめ さとう	656 20.4	
19	火	きなこあげパン ぎゅうにゅう コーンのソテー いろいろまめのトマトに	きなこ ぎゅうにゅう だいす ひよこまめ きんときまめ チーズ ぶたにく	とうもろこし ほうれんそう たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく パセリ	パン あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも あぶら	644 26.3	
20	水	ごはん シャキシャキそぼろどんのぐ ぎゅうにゅう とうふのみそしる	ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん さやいんげん キャベツ えのきたけ こまつな	こめ さとう	616 22.9	
21	木	うどん うどんつゆ ぎゅうにゅう わふうソテー てづくりさつまいもむしパン	とりにく なんと あぶらあげ ぎゅうにゅう まぐろ	にんじん はくさい しめじ ねぶかねぎ キャベツ ほうれんそう	うどん かたくりこ さつまいも こむぎこ	579 25.3	
22	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのみみじやき そくせきづけ あきやさいのもの	ぎゅうにゅう さけ とりにく	にんじん キャベツ きゅうり だいこん れんこん ごぼう にんじん しめじ さやいんげん	こめ ノンエッグマヨネーズ たけのこいも こんにやく くり さとう あぶら	676 28.4	
25	月	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん ~タルタルソース すそのさんキヌア入り ひじきのいために なめこととうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが ピクルス にんじん さやいんげん なめこ だいこん こまつな	こめ こむぎこ あぶら さとう キヌア あぶら さとう	693 26.0	
26	火	せわりロールパン やきフランク ぎゅうにゅう いそポテト はくさいスープ	フランクフルト ぎゅうにゅう あおのり とりにく	トマト はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	パン じゃがいも バター	590 24.7	
27	水	むぎごはん きのこカレー ぎゅうにゅう じゃことだいすのあげに ふくじんづけ ハロウィンデザート	とりにく だいす チーズ ぎゅうにゅう にほし だいす とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ にんにく しょうが りんご だいこん なす きゅうり れんこん しょうが かぼちゃ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう あぶら かたくりこ さとう さとう	738 24.6	
28	木	あきあじごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき だいこんのみそしる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば とうふ みそ わかめ	しめじ にんにく しょうが ねぶかねぎ だいこん にんじん はだいこん	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら あぶら	597 25.2	
29	金	ごはん ぎゅうにゅう あしたかつ(ソース) キャベツのこんぶあえ いものこじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく こんぶ とうふ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう はねぎ しめじ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さといも こんにやく	614 19.1	

*都合により献立を変更する場合があります。

運動の時の食事
エネルギー量の
バランスが大切です

食事でのる エネルギー量

運動+生活で使う エネルギー量

意識してとりたい栄養

鉄を多く含む食べ物

赤身の魚、貝類、大豆製品、小松菜、などの青菜

カルシウムを多く含む食べ物

骨ごと食べる小魚、大豆製品、小松菜、などの青菜

裾野市栄養士会

<裾野産キヌア入りひじきの炒め煮>
☆分量(4人分) ☆作り方

- 油 …大さじ1
- 豚こま肉 …30g
- 酒 …小さじ1
- にんじん(千切り)…40g
- 乾燥ひじき …10g
- 水煮大豆 …40g
- だし汁 …大さじ2
- キヌア …小さじ1
- A 砂糖 …小さじ1
- A しょうゆ …小さじ2
- 油揚げ(短冊) …10g
- グリーンピース …10g

- フライパンに油をひき、豚肉と酒をいれて炒める。
- にんじんと戻したひじき、大豆をいれて更に炒める。
- だし汁とキヌアをいれ、15分ほど弱火で煮る。
- Aと油揚げを入れ、煮含ませる。
- グリーンピースをいれ、ひと煮立ちさせたら完成。

「すその頂飯」とは、スポーツ選手の食事をサポートするために開発されたメニューです。今回は裾野産のキヌアを使用したひじきの炒め煮のレシピを紹介します。