



平成27年 10月

学校給食基準献立予定表

今月の指導目標

食事前後の過ごし方を工夫できる

- 配膳中の上手な過ごし方を工夫しましょう。
食事がすんでも自分の席で待ちましょう。
食後は静かに休みましょう。

月 火

水

木

金

実りの秋 (さつまいも)

日差しがやわらぎ、さわやかな秋本番となりました。
秋といえば「実りの秋」、いろいろな食べ物収穫されます。
そのひとつに、さつまいもがあります。
さつまいもには、エネルギーのもとになるでんぷんの他にビタミンCがたくさん含まれています。
さつまいものビタミンCは、熱を加えてもかわれませんか。給食ではさつまいもを「さつまいもと栗の甘煮」「さつまい汁」「こぶきさつまいも」に使っています。



参考：監修「サツマイモの食べ方」

横浜国立小学校
家庭配布用
一人分の目安量 (g) 及び栄養量は、中学年の数値です。
※学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。
発行元 横浜市教育委員会
045-671-3277

Table 1: ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 こんぶのつくだ煮

Table 2: 中華丼 牛乳 中華あえ

Table 5: ロールパン 牛乳 変わり五目豆 野菜スープ

Table 6: はいがごはん 牛乳 さんまのかば焼き 甘酢あえ 豚汁

Table 7: ごはん 牛乳 ふくめ煮 かつしじょうゆあえ ぶりかけ

Table 8: 黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ りんご

Table 9: ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 磯香あえ みそ汁

Table 13: ぶどうパン 牛乳 ししゃもフライ ボイルドキャベツ にんじんポタージュ

Table 14: 麦ごはん 牛乳 煮豚 切干しいごんの煮物 さつまい汁

Table 15: ロールパン 牛乳 米粉トマトシチュー ひじきサラダ

Table 16: ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ こぶきさつまいも けんちん汁

Table 19: はいがごはん 牛乳 ツナをぼろ きんぴらダイコンカレー風味 みそ汁

Table 20: はいが食パン 牛乳 チリコンカーン ほうれんそうのソテー チーズ

Table 21: 麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 のっぺい汁

Table 22: チーズパン 牛乳 きのおスバゲティ わかめサラダ フルーツかん (オレンジ)

Table 23: 秋味ごはん (はいがごはん) 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁

Table 26: 麦ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし だしすくじゃこの炒り煮

Table 27: 丸パン 牛乳 揚げしゅうまい ゆで野菜 酢-ラータン風スープ

Table 28: はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ ブルンはっこう乳

Table 29: あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん

Table 30: 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいごんの煮物 ごまじょうゆあえ 納豆