

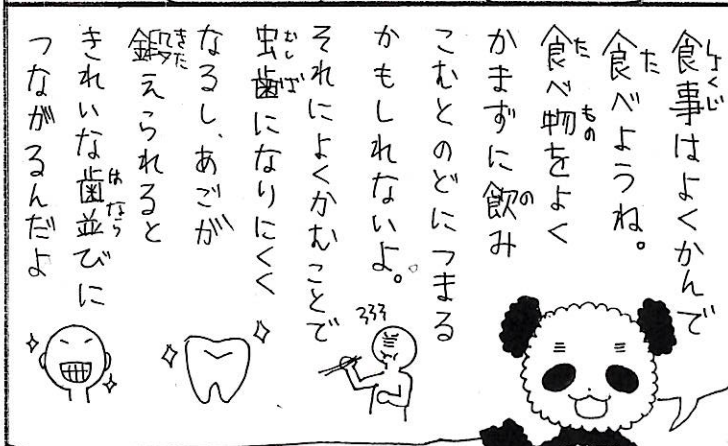
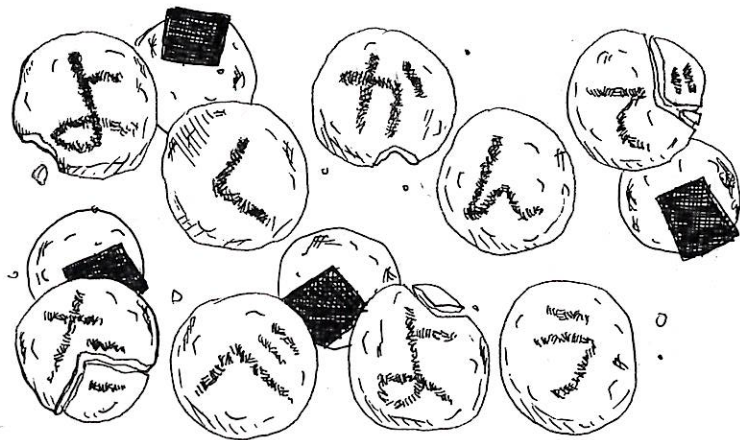
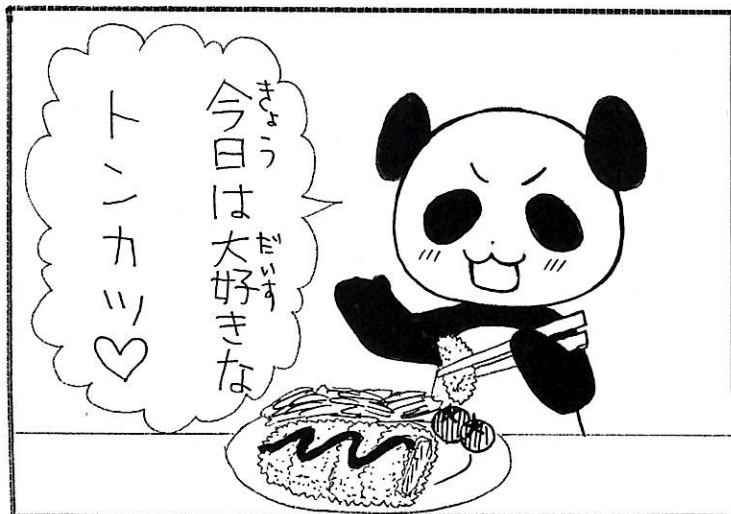


2023年11月

新宿区立落合第三小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー Kcal たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
1 水	ご飯 伊那のお米 いかの香味焼き 野菜のごま酢浸し 豚汁	○	牛乳、いか、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	精白米、さとう、ごま油、こんにやく、じゃがいも	にんにく、生姜、長ねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、だいこん	しょうゆ、一味とうがらし、酢、かつおけずり節	566 28.9
2 木	五目チャーハン 伊那のお米 肉団子のもち米蒸し わかめスープ	○	牛乳、むきえび、卵、豚肉、鶏肉、わかめ、豆腐	精白米、米粒麦、油、ごま油、さとう、でんぷん、もち米	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、長ねぎ、グリーンピース、干しいたけ	塩、しょうゆ、こしょう、酒、トリガラ	631 29.6
6 月	豆乳味噌ラーメン きゃべつときゅうりの中華漬け フルーツゼリー	○	牛乳、豚肉、豆乳、みそ、寒天	中華めん、油、ごま、ごま油、さとう	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、パイン缶、みかん缶	トリガラ、塩、こしょう、しょうゆ、ラー油	574 24.4
7 火	豚肉スタミナ丼 伊那のお米 野菜たっぷりスープ 伊那のりんご くま名月	○	牛乳、豚肉、鶏肉	精白米、米粒麦、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、生姜、えのきたけ、キャベツ、こまつな、りんご	酒、塩、しょうゆ、みりん、一味とうがらし、トリガラ、こしょう	551 21.6
8 水	メキシカンライス 伊那のお米 スペインオムレツ オニオンスープ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、ボンレスハム、卵	精白米、米粒麦、バター、油、じゃがいも	トマトジュース、にんにく、玉ねぎ、ホールコーン、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、パセリ	塩、こしょう、トリガラ、トマトケチャップ、トマトピューレ、タバスコ	619 25.4
9 木	コッペサンド～莓のム&クリーム ポークビーンズ コーンサラダ	○	牛乳、クリームチーズ、豚肉、大豆	コッペパン、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう	いちごジャム、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、もやし、ホールコーン	赤ワイン、トリガラ、酢、塩、ベイリーフ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	611 23.2
1 0 金	ご飯 伊那のお米 さけの照り焼き 厚揚げのピリ辛味噌炒め 豆乳味噌汁	○	牛乳、さけ、生揚げ、甘みそ、みそ、豆乳、豚肉	精白米、さとう、でんぷん、油、さといも	生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、だけのこ、キャベツ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、こまつな	しょうゆ、酒、しょうゆ、みりん、トウバンジャン、かつおけずり節	624 32.7
1 3 月	三バークリー 手作りピザ クリームコーンスープ みかん	○	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、豆乳	強力粉、小麦粉、三温糖、オリーブ油、油、じゃがいも、でんぷん	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、しょうが、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、みかん	ドライイースト、塩、トマトピューレ、トマトケチャップ、こしょう、オレガノ、トリガラ	619 23.6
1 4 火	すきやきうどん 大根サラダ スイートポテト	○	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、調理用牛乳、生クリーム、卵	うどん、油、つきこんにやく、さとう、さつまいも、バター	にんじん、ほうさい、長ねぎ、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、玉ねぎ	かつおけずり節、酒、塩、しょうゆ、酢	584 21.4
1 5 水	チキンピラフ フライドビーンズサラダ キャベツスープ	○	牛乳、鶏肉、大豆、ベーコン	精白米、米粒麦、バター、油、でんぷん、さとう	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、しょうが	塩、こしょう、白ワイン、酢、しょうゆ、トリガラ	594 20.6
1 6 木	秋野菜のカレーライス マセドアンサラダ	○	牛乳、鶏肉	精白米、米粒麦、油、小麦粉、さつまいも、じゃがいも、さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ホールコーン、きゅうり	カレー粉、トリガラ、塩、中濃ソース、しょうゆ、トマトケチャップ、酢、こしょう	647 17.6
1 7 金	ご飯 鯖の西京焼き 五目きんぴら 大根とわかめのみそ汁	○	牛乳、さわら、西京味噌、豚肉、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、さとう、油、つきこんにやく	生姜、ごぼう、れんこん、にんじん、だいこん、えのきたけ	酒、かつおけずり節、しょうゆ	559 26.4
2 0 月	ホットドッグ フレンチポテト ミネストローネ	○	牛乳、ウィンナー、チーズ、豚肉、粉チーズ	コッペパン、さとう、油、じゃがいも、マカロニ	セロリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、トマトジュース、ホールトマト	トマトケチャップ、中濃ソース、塩、トリガラ、こしょう	629 26.3
2 1 火	苜のバターペロンチーノパスタ パプリカドレッシングサラダ 焦がしバターのりんごのケーキ	○	牛乳、ベーコン、卵、調理用牛乳	スパゲッティ、油、バター、さとう、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、とうがらし、にんじん、キャベツ、もやし、りんご	こしょう、オレガノ、酢、パプリカ、塩、しょうゆ、ベーキングパウダー	679 21.0
2 2 水	ご飯 伊那のお米 鯖のみそ焼き 茎わかめのみそ汁 吉野汁	○	牛乳、さば、甘みそ、きわかめ、鶏肉、豆腐	精白米、さとう、ごま油、つきこんにやく、油、でんぷん	ごぼう、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、ほうれんそう、玉ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、トウバンジャン、かつおけずり節、塩	612 26.6
2 4 金	子ぎつね飯 伊那のお米 切干大根とひじきのおひたし みたくさん汁	○	牛乳、鶏肉、芽ひじき、鶏肉、みそ、油揚げ	精白米、米粒麦、さとう、油、じゃがいも	切干大根、もやし、キャベツ、ホールコーン、玉ねぎ、だいこん、こまつな	酒、しょうゆ、みりん、かつおけずり節、出し昆布	582 18.7
2 7 月	エビチリ豆腐丼 伊那のお米 チョレギサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	○	牛乳、鶏肉、むきえび、生揚げ、わかめ、豆腐	精白米、米粒麦、油、でんぷん、ごま油、さとう、白玉粉	にんにく、にんじん、きゅうり、干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、生姜、パイン缶、りんご、みかん缶	しょうゆ、トリガラ、塩、酒、トマトケチャップ、トウバンジャン、酢、抹茶、白ワイン	666 24.8
2 8 火	上海やきそば いら玉スープ 大豆とジャコのみそ揚げ煮	○	牛乳、豚肉、いか、むきえび、鶏肉、豆腐、卵、大豆、ちりめんじゃこ	中華めん、油、でんぷん、小麦粉、じゃがいも、三温糖	生姜、玉ねぎ、にんじん、だけのこ、キャベツ、もやし、にら	しょうゆ、塩、こしょう、オイスターソース、トリガラ、みりん	585 33.6
2 9 水	親子丼 えのきたけのみそ汁 伊那のりんご シナノゴールド	○	牛乳、鶏肉、卵、刻みのり、みそ、豆腐、わかめ	精白米、油、つきこんにやく、さとう	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、こまつな、えのきたけ、長ねぎ、りんご	かつおけずり節、酒、しょうゆ、塩	630 27.3
3 0 木	秋の香りごはん 竹輪のポテトフライ すまし汁	○	牛乳、鶏肉、豚肉、焼き竹輪	精白米、米粒麦、さつまいも、じゃがいも、油、さとう、小麦粉、パン粉	にんじん、しめじ、グリーンピース、玉ねぎ、干しいたけ、ほうさい、こまつな、長ねぎ	しょうゆ、塩、みりん、かつおけずり節、こしょう、出し昆布	598 26.1

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。
◎伊那市農産物提供事業により、長野県伊那市の「りんご」「今ずり米」を一部使用しています。



食べ物をよくかんで食べていますか？

食べ物をよくかむことは、食べ物を飲みこみやすくするだけでなく、全身にとっても大切な働きがあります。

❀ 肥満を防ぐ

よくかむことで脳にある満腹を感じる部分が働き、食べ過ぎを防ぎます。

❀ 脳の発達

よくかむことでこめかみのまわりがよく働き、脳への血流が良くなり、脳の活性化に関係します。

❀ 胃腸の働きを助ける。

よくかんでから飲み込むことで、胃腸への負担が軽くなり、胃腸が正しく働きます。

❀ 歯の健康

よくかむと「だ液」がたくさんでて、虫歯や歯周病の予防になります。また、よくかむことで「あご」も鍛えられるので、きれいな歯並びにもつながります。

飲みもの等は基本的にかむ必要はありませんが、口の奥の食べ物をしっかりと飲みこむことはよくありません。

よくかんで食べることで、「味覚が発達する」「顔の筋肉が発達する」など、いいことがたくさんあります。

食べ物はよくかんで食べましょう。