



10月のこんだて

信州大学教育学部附属松本小学校

日	27 (月)	大豆	卵	牛乳	28日 (火)	大豆	卵	牛乳	29日 (水)	大豆	卵	牛乳	30日 (木)	大豆	卵	牛乳	1日 (金)	大豆	卵	牛乳		
行事																						
こんだて																	ホットうどん カレーうどん汁 チキンカツ ピーマンともやし のおひたし 629 27.3 28.6 2.9	○	○	○		
日	4日 (月)	大豆	卵	牛乳	5日 (火)	大豆	卵	牛乳	6日 (水)	大豆	卵	牛乳	7日 (木)	大豆	卵	牛乳	8日 (金)	大豆	卵	牛乳		
行事	振替休日								附中祭①				附中祭② 10日 目の愛護デー 4年 社会見学				秋の交通安全教室 2年欠食					
こんだて					丸パン 白菜と春雨のスープ 鶏肉の香草焼き グリーンサラダ 523 25.0 21.3 2.5	○			ごはん じゃが芋のみそ汁 焼き魚 さばの南部 焼き ノルウェー産 炒り卵の花 664 30.0 22.9 3.3	○			食パン ブルーベリージャム 大根と油揚げのスープ フランクフルトのケチャップ煮 小松菜と春雨のサラダ 635 23.9 28.7 4.1	○			ごはん 麻婆豆腐 春巻き 昆布和え 584 31.7 27.7 1.0	○	○	○		
日	11日 (月)	大豆	卵	牛乳	12日 (火)	大豆	卵	牛乳	13日 (水)	大豆	卵	牛乳	14日 (木)	大豆	卵	牛乳	15日 (金)	大豆	卵	牛乳		
行事	教育実習 IA後半開始 (~10/22)				児童会				さつまいもの日													
こんだて	ごはん ワンタンスープ フーライかじきのスタミナ 漬け 太平洋(南方) 白菜のごま酢和え 617 32.4 17.6 2.3	○	○		ねじりパン ミネストローネ オムレツ(ほうれ ん草) 切り干し大根の酢の 615 22.2 24.8 3.4	○	○		ごはん さつまいものみそ汁 プルコギ 中華サラダ 659 25.7 22.6 2.9	○	○		コッペパン さつまいものシチュー ささみのカレー しょうゆ焼き ミモザサラダ 488 28.6 14.5 2.5	○	○		ゆで上げスパゲティ ミートソース カマンフライ 海藻サラダ 776 35.4 30.5 5.2	○	○	○	○	
日	18日 (月)	大豆	卵	牛乳	19日 (火)	大豆	卵	牛乳	20日 (水)	大豆	卵	牛乳	21日 (木)	大豆	卵	牛乳	22日 (金)	大豆	卵	牛乳		
行事	(幼実習)				(幼実習)				避難訓練④(幼実 習)				(幼実習)				教育実習 IA終了 (幼実習)					
こんだて	ごはん 大根のみそ汁 チンジャオロース 即席漬け 523 20.6 14.6 1.2	○	○		かぼちゃパン オニオンスープ マスタードチキン ミックスビーンズのサラダ 581 26.9 24.2 3.2	○	○		ごはん 白菜スープ マンダイの塩麹焼き 太平洋(南方) 炒めなます 549 26.2 17.5 1.8	○	○		コッペパン 野菜スープ 鶏肉とさつまいも のケチャップ煮 スパゲティサラダ 592 24.8 19.7 3.0	○	○		ごはん 大根カレー 豆腐ハンバーグ さっぱり和え 国産和梨ゼリー 703 26.4 19.7 3.3	○	○	○	○	
日	25日 (月)	大豆	卵	牛乳	26日 (火)	大豆	卵	牛乳	27日 (水)	大豆	卵	牛乳	28日 (木)	大豆	卵	牛乳	29日 (金)	大豆	卵	牛乳		
行事					勤労(5校時)31日 ハロウィン								松本3校園公開①				松本3校園公開②					
こんだて	ごはん にら卵汁 ほきの西京みそ漬け ニュージーランド産 おひたし 528 26.0 13.8 1.8	○	○		コッペパン 具だくさんのスープ かぼちゃコロッケ シャキシャキ塩ナムル 649 21.5 26.2 3.5	○	○		麦ごはん 具だくさんのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 白菜といんげん のごま酢和え 652 26.2 23.5 3.9	○	○											

児童(8歳~9歳)の栄養量 10月 平均給与量
 エネルギー(Kcal) 660 615
 たんぱく質(g) 20 26.8
 脂質(%) 25%~30% 23.2
 食塩相当量(g) 2.8
 この他に毎日牛乳がつきます。
 都合により変更になる場合があります。

今月の目標は「丈夫なからだを作ろう。」です。
 10月に食べごろの野菜・果物は、かぼちゃ、しめじ、くわい、松茸、にんじん、栗、柿です。魚介は、さわら、かつお、さば、さんまです。

