



令和2年10月の献立表

文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：好き嫌いをしないで食べましょう 食生活指導のめあて：丈夫なからだをつくりましょう

Main table with columns: 日曜 (Day of Week), 献立 (Menu), 牛乳 (Milk), 食材 (Ingredients) - subdivided into 血や肉になるもの (Blood/Meat), 働く力や体温になるもの (Energy/Body Temp), 体の調子を整えるもの (Body Balance), エネルギー (Energy), and お知らせ (Notice). Rows include dates from 1st to 30th October.

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。 ☆10月生まれのお誕生日給食があります。 ☆ハッピーランチの日があります。 ☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の米量です。低学年(1・2年生)は約0.9倍、高学年(5・6年生)は約1.1倍になります。 ☆食材の産地について(時季等により産地は変わります) 豚肉(群馬) 鶏肉(岩手) 卵(青森) ホキ(ニュージーランド) さば(ノルウェー) 豆アジ(宮崎) ツナ(タイ・ベトナム) えび(タイ) いか(青森) いんげん豆(北海道) ひよこ豆(アメリカ) わかめ(徳島) えだまめ(北海道) ひじき(長崎) しそ(群馬) だし昆布(北海道) かつお中厚削り節(静岡) 牛乳(千葉) 米(石川) 押麦(静岡) 米粉(秋田) じゃがいも(北海道) さつまいも(千葉) ごま(ミャンマー) 里芋(埼玉) こまつな(埼玉) にんじん(北海道) 大根(北海道) もやし(栃木) キャベツ(群馬) きゅうり(埼玉) 玉ねぎ(北海道) 長ねぎ(青森) にんにく(青森) しょうが(高知) ごぼう(埼玉) しめじ(新潟) えのき(長野) ゆず(高知) パセリ(千葉) 赤・黄ピーマン(ニュージーランド) ピーマン(茨城) セロリ(長野) トマト(青森) かぼちゃ(北海道) 小葱(千葉) 冷凍グリーンピース(ニュージーランド) エリンギ(長野) チンゲン菜(静岡) 白菜(長野) シモン(アメリカ) 梨(長野) 巨峰(長野) りんご(青森・長野) 柿(和歌山・新潟) みかん缶(愛媛) りんご缶(青森) パイン缶(山形) ホールコーン(北海道) ホールトマト(国産) マッシュルーム水煮(岡山) 冷凍グリーンピース(国産) 白菜キムチ(国産)

