

スポーツの秋です。スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

かぼちゃについて知ろう

西洋かぼちゃ

日本かぼちゃ

そのほか

そのほか

かぼちゃの種類

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

かぼちゃとシンデレラ

9月に出た人気メニュー

まん月みたいなスイーツかぼちゃ

作り方

西洋かぼちゃ 200g
生クリーム 大さじ1.5
三温糖 小さじ4
バター 大さじ1
たまご 1/2個
薄力粉 小さじ4

作り方

①かぼちゃは食べやすい大きさにカットし、蒸してつぶしておく。
②バターは湯せんにかけて溶かしておく。
③①に三温糖、生クリーム、たまご、溶かしバター、薄力粉の順に加えてなめらかになるまで混ぜる。
④丸い紙カップに③を流し、200℃のオーブンで20分焼く。

月		火		水		木		金	
曜日		1	2	3	4	5	6	7	8
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ
水沢小学校 献立	10月	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキウ サラダ	りんごの ゴキ					

使用食材一覧表

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 加ゆみ
		肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・いも類・砂糖	油脂・糧実類	食塩相当量
1火	コシヒカリごはん					米		20.4 g
	赤魚のパン粉焼きのり風味	赤魚	あおのり粉、チーズ			パン粉	油	348 mg
	れんこんのごまネーズサラダ	ハム		にんじん、こまつな	れんこん、きゅうり		ソエダ マネー、ごま	3.6 mg
	どさんこスープ	豚肉、みそ		にんじん、チンゲンツァイ、にんにく	もやし、キャベツ、ねぎ、メンマ、コーン、きくらげ		油	2.2 g
2水	ごはん					米		19.4 g
	麻婆なす	豚肉、大豆、みそ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、なす、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	砂糖	油	283 mg
	ワンタンスープ	豚肉、なると		にんじん、にら	もやし、ねぎ、メンマ	ワンタン		2.5 mg
	梨				なし			2.3 g
3木	ごはん					米		24.2 g
	高野豆腐と豚肉の甘辛炒め	豚肉、高野豆腐			玉ねぎ、りんご、ジュース		油	347 mg
	キャベツのゆかりマヨあえ			にんじん、こまつな	キャベツ、コーン		ソエダ マネー、	3.5 mg
	もやしのみそ汁	油揚げ、みそ		にんじん、ほうれんそう	もやし、ねぎ	じゃがいも		2.4 g
4金	ごはん					米		27.0 g
	鯖の味噌煮	さば、みそ			しょうが	砂糖		354 mg
	しそのみあえ				キャベツ、きゅうり、しその実漬け			3.3 mg
	秋野菜のごまクリームスープ	豚肉、豆腐		にんじん	えのきたけ、はくさい、ねぎ	さつまいも	ごま	2.4 g
7月	米粉めん					米粉めん		16.7 g
	かきたま汁	豚肉、たまご		にんじん、こまつな	なめこ、しめじ、だいこん、ねぎ			330 mg
	せとうちさっぱりサラダ	ツナ	ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり、キャベツ		ソエダ マネー、ごま	2.0 mg
	手作り照焼きまん	鶏肉				砂糖、薄力粉、砂糖	油	2.5 g
8火	ごはん					米		23.8 g
	アジフライ	あじ					油	303 mg
	手作りタルタルソース				玉ねぎ、きゅうり、ピクルス		ソエダ マネー、	2.3 mg
	ツナとときのこの中華あえ	ツナ			もやし、しめじ、えのきたけ、キャベツ	砂糖	油	1.9 g
9水	山の幸汁	油揚げ		にんじん、こまつな	たけのこ、なめこ、ねぎ			
	コシヒカリごはん					米		19.7 g
	トマミそカレー豚丼	豚肉、みそ		トマト、チンゲンツァイ	玉ねぎ、エリンギ	砂糖	油	324 mg
	季節の野菜チップス				れんこん	さつまいも	油	4.8 mg
10木	秋のヨーグルトあえ		ヨーグルト、練乳		りんご缶			1.4 g
	ごはん					米		19.3 g
	ツナとひじきの卵焼き	たまご、大豆、ツナ	ひじき		玉ねぎ、しいたけ	砂糖	油	351 mg
	キャロットドレッシングサラダ	鶏肉		こまつな、にんじん、ベースト	キャベツ、紫キャベツ、切干しだいこん、コーン	砂糖	油	3.3 mg
11金	ほうとう汁	豚肉、油揚げ、みそ		かぼちゃ、にんじん	しめじ、はくさい、ごぼう、ねぎ	ほうとう、どん		2.2 g
	ごはん					米		19.0 g
	かぼちゃのチーズ焼き	豚肉	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	砂糖	油	396 mg
	きのこ豆腐のくず煮	豆腐、豚肉		にんじん、チンゲンツァイ	はくさい、たけのこ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、にんにく	砂糖	油	3.2 mg
15火	みかん				みかん			1.7 g
	ごはん					米		19.7 g
	厚揚げの肉みそかけ	生揚げ、豚肉、みそ		にんじん	玉ねぎ、しょうが	砂糖	油	408 mg
	ごま酢あえ	鶏肉		ほうれんそう、にんじん	キャベツ、もやし	砂糖	油、ごま	3.6 mg
16水	切干しの沢煮風汁	豚肉		にんじん、みずな	切干しだいこん、しいたけ、ごぼう			2.0 g
	コシヒカリごはん					米		15.2 g
	チキンピカタ	鶏肉、たまご				薄力粉		279 mg
	きつちん恵留米特製トレッツァグサラダ	ツナ		にんじん、ベースト	れんこん、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ		油	4.8 mg
秋野菜のスープ		ベーコン、あさり		かぼちゃ	エリンギ、しめじ、はくさい	さつまいも		1.8 g

※ 200ml の牛乳が毎日つきます。

令和6年 10月 水沢小学校

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 加ゆみ
		肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・いも類・砂糖	油脂・糧実類	食塩相当量
17木	ごはん					米		21.5 g
	がんとどきのそぼろ煮	がんもどき、鶏肉		いんげん	しょうが	砂糖	油	317 mg
	白菜なべ	豚肉、かまぼこ、豆腐		にんじん	はくさい、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、こんにゃく			3.9 mg
	ココア豆	大豆				砂糖		1.9 g
18金	ターメリックライス					米		21.6 g
	さかさカレー	いか、あさり、ベーコン、豆乳	チーズ、牛乳、生クリーム	にんじん、ブロッコリー、パセリ	しめじ、玉ねぎ	じゃがいも	バター	367 mg
	レモン風味サラダ	ハム		ほうれんそう	コーン、キャベツ	砂糖	油	6.2 mg
	マカロニスナック		チーズ、あおのり粉			マカロニ	油	2.2 g
21月	ごはん					米		20.8 g
	豆腐ナゲツト	豆腐、大豆、鶏肉、たまご		にんじん	玉ねぎ、えだまめ、しょうが	パン粉、砂糖	ごま油	406 mg
	和風れんこんサラダ		しらす干し、きざみのり	こまつな	れんこん、キャベツ	砂糖	油	3.8 mg
	なめこ汁	豆腐、みそ		ほうれんそう	なめこ、だいこん、ねぎ			2.4 g
22火	ごはん					米		20.1 g
	セルフキムタクごはんの具	豚肉、ベーコン		にんじん	はくさい、キムチ、たくあん		油	288 mg
	塩とり汁	鶏肉、油揚げ		にんじん、こまつな	キャベツ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも	油	2.3 mg
	はちみつ焼きりんご				りんご	砂糖、はちみつ	バター	2.0 g
23水	コシヒカリごはん					米		19.5 g
	ふっかつ					饅頭、薄力粉、パン粉、砂糖	油	321 mg
	きりざい	納豆		のぎわな、にんじん	千切りたくあん			3.5 mg
	豆乳酒かす汁	豚肉、豆腐、みそ、豆乳		にんじん	だいこん、れんこん、はくさい、えのきたけ、つぎこん			2.5 g
24木	ごはん					米		19.4 g
	秋の味覚カレー	豚肉	チーズ、牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、れんこん、しめじ、りんご	さつまいも、さといも	油	289 mg
	はくさいのフレンチサラダ	ハム			はくさい、きゅうり、コーン	砂糖	油	2.2 mg
								2.0 g
25金	ごはん					米		26.6 g
	いかのマヨソースがらめ	いか				薄力粉、砂糖	油、ソエダ マネー、	314 mg
	春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、にんにく	はるさめ、砂糖	ごま油	2.5 mg
	わかめと卵のスープ	たまご、生揚げ、なると	わかめ	にら、にんじん	はくさい、ねぎ	じゃがいも		2.4 g
28月	ごはん					米		17.1 g
	ホイコーロー	豚肉		青ピーマン	玉ねぎ、キャベツ、きくらげ、にんにく、しょうが	砂糖	油	300 mg
	豆腐スープ	豆腐、焼き豚	海草ミックス		たけのこ、えのきたけ、ねぎ、まいたけ			2.7 mg
	焼ききんとんパイ				りんごジャム	さつまいも、ぎょうざの皮	バター	1.9 g
29火	ごはん					米		17.0 g
	マーマレードチキン	鶏肉			マーマレードジャム			317 mg
	かぼちゃとさつまいものサラダ		チーズ	かぼちゃ、にんじん	きゅうり	さつまいも	ソエダ マネー、	2.4 mg
	もずくスープ	豆腐	もずく	にんじん、薬ねぎ	えのきたけ	じゃがいも		2.4 g
30水	ごはん					米		21.1 g
	セルフツナカレーピラフの具	ツナ、豚肉、大豆		にんじん、青ピーマン	玉ねぎ、エリンギ	砂糖	油	352 mg
	切り干し大根のべバコンチーノ風	ベーコン			切干しだいこん、キャベツ、コーン		油	3.7 mg
	手作り白玉入りフルーツポンチ	豆腐			みかん缶、パイ缶、黄桃缶	白玉粉、砂糖、やわらか豆腐、デザート		1.7 g
31木	ごはん					米		20.7 g
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉、砂糖	油	299 mg
	色 de ハロウィンサラダ		チーズ	にんじん	紫キャベツ、キャベツ	砂糖	油	4.7 mg
	ハロウィン香るちゃんぽんスープ	豚肉、かまぼこ、いか、あさり、豆乳、みそ		にんじん、チンゲンツァイ	キャベツ、もやし、コーン、きくらげ、にんにく、しょうが		油	2.2 g
ハロウィンゼリー						オレンジゼリー		