【小学校】

平成２２年１０月よていこんだてひょう

酒々井町
学校給食センター

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	き ねつやちからになるもの	えいようか ねつりょう たんぱくしつ	ひとくちメモ
1	金	ごはん （ふりかけ）	○	とうふハンバーグ やさいのオイスターいため とんじる	きょほう ２つぶ	ぎゅうにゅう ひじき　とうふ ぶたにく　みそ	にんじん　たけのこ もやし　さやいんげん だいこん　えのきたけ　こんにゃく ごぼう　ねぎ　きょほう	こめ　さとう さといも でんぷん　あぶら	645 24.9	豚汁にはたくさんの具が入っています。いくつわかりますか？
4	月	ごはん	○	いわしかばやき おひたし もみじのすましじる （クラスに１こ　かたぬきにんじんいり☆）	スイートポテト	ぎゅうにゅう いわし　とりにく とうふ　かまぼこ	もやし　ほうれんそう　にんじん ほししいたけ　こまつな　ねぎ	こめ　あぶら でんぷん　さとう ごま　スイートポテト	697 26.8	**10月4日は、「いわしの日」** 今回は、かばやきにしました。よくかんで食べましょう。
5	火	むぎごはん （チーバくんあじつけのり）	○	チリソースえびだんご２こ バンバンジーサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ		ぎゅうにゅう　のり えび　とりにく ぶたにく　なると	きゅうり　もやし　にんじん ほししいたけ　はくさい ねぎ　こまつな	こめ　むぎ　ごま ワンタンのかわ	633 23.0	**旬の食材～秋刀魚～** 9月～10月にとれるさんまは、脂がのって一番おいしい時期です。しっかりよくかんで食べましょう！
6	水	ごはん	○	やきさんまおろしぞえ だいずのいそに やさいのみそしる	アセロラゼリー	ぎゅうにゅう　さんま とりにく　だいず ひじき　あぶらあげ とうふ　みそ	だいこん　にんじん　ねぎ	こめ　さとう じゃがいも　ゼリー	707 26.3	
7	木	こめこパン （チョコクリーム）	○	イモいっぱいサラダ やさいのクリームスープ	キウイフルーツ	ぎゅうにゅう　ハム とりにく　スキムミルク しろいんげんまめ ベーコン　こなチーズ	きゅうり　コーン　たまねぎ セロリ　ねぎ　エリンギ かぶ　ほうれんそう キウイフルーツ	パン　チョコクリーム じゃがいも　さつまいも マヨネーズ　あぶら バター　こむぎこ	652 24.7	**キウイフルーツの話** 日本名では「中国さるなし」といいます。ビタミンCもたっぷりでおいしい果物です。
8	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ(ソース) プチトマト２こ わかめのみそしる	ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ　わかめ みそ	かぼちゃ　にんじん たまねぎ　ねぎ　プチトマト	こめ　あぶら じゃがいも　ゼリー	658 18.9	
11	月	**体育の日**								**10月10日は、「目の愛護デー」** ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」は、目の疲れをとって、視界をぐんと広げてくれます。
12	火	ごはん **給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	ぶたにくのしょうがやき ピーナッツあえ ごじる	ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず とうにゅう　みそ ヨーグルト	にんじん　ねぎ　しょうが ごぼう　だいこん さやいんげん　もやし こんにゃく　ブルーベリー	こめ　さとう ピーナッツ　あぶら さといも	677 27.7	
13	水	にこみうどん	○	ちりめんいりかきあげ ツナとやさいのごまあえ	さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう とりにく　なると ちりめんじゃこ あぶらあげ　ツナ	にんじん　ほししいたけ　ねぎ こまつな　ほうれんそう　もやし	うどん　あぶら ごま　さとう さつまいもむしパン	628 22.4	**10月13日は、「さつまいもの日」** 旬の味をいただきましょう。
14	木	ごはん	○	ごもくしゅうまい１こ バンサンスー ジャジャンどうふ		ぎゅうにゅう　みそ ぶたにく　なまあげ	もやし　きゃべつ　にんじん たまねぎ　こんにゃく ほししいたけ　ねぎ	こめ　マロニー ごま　さとう じゃがいも　あぶら	699 27.2	**～給食クイズ～** 「ごぼう」には、少し変わった栄養素が含まれます。それは何でしょう？ ①ネコリン ②トラリン ③イヌリン
15	金	ごはん	○	さけのたつたあげ きりぼしだいこんのにもの とりごぼうじる	こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう さけ　あぶらあげ とりにく　こんにゃく なまあげ　だいず	にんじん　こんにゃく ねぎ　きりぼしだいこん ほししいたけ　さやいんげん ごぼう　こまつな	こめ　あぶら　さとう	689 28.8	
18	月	ごはん	○	きのこカレー ふくじんづけ	ヨーグルトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく　こなチーズ ヨーグルト	にんじん　にんにく　しょうが たまねぎ　えのきたけ　しめじ みかん　もも　パインアップル バナナ　アロエ	こめ　あぶら じゃがいも　マーガリン こむぎこ	697 21.1	旬のきのこがたっぷり入った「きのこカレー」です♪
19	火	ごはん	○	しまがつおのちぐさやき さつまいものあげに しすいみそのごもくじる	かき	ぎゅうにゅう しまがつお　ぶたにく とうふ　みそ	にんじん　だいこん　ねぎ ごぼう　こまつな　つきこんにゃく さやいんげん　かき	こめ　あぶら さつまいも　さとう	677 24.3	甘柿は、色が濃く、むらがなく、つやがあり、重量感のあるものを選ぶといいですよ。
20	水	むぎごはん **給食費口座再振替日（千葉銀行）**	○	さばのちゅうかソースがけ やさいのちゅうかあえ ちゅうかふうたまごスープ	フルーツあんにん	ぎゅうにゅう　さば ちくわ　たまご とりにく　みそ	チンゲンサイ　もやし　にんじん ほししいたけ　たけのこ　ねぎ ほうれんそう　はくさい	こめ　むぎ　あぶら ごま　さとう　でんぷん あんにんどうふ	646 27.6	年中とれるさばですが、秋から冬にかけての季節がおいしい魚です。
21	木	きなこあげパン	○	ポテトカップグラタン かいそうサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー		ぎゅうにゅう　きなこ ハム　かいそう ぶたにく　だいず	ほうれんそう　だいこん　きゅうり にんじん　にんにく　しょうが たまねぎ　グリンピース	パン　あぶら じゃがいも　さとう	634 26.3	☆14・15日の答え☆ ③イヌリン
22	金	くりごはん	○	さんまもみじに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	かじゅうグミ	ぎゅうにゅう さんま　のり とうふ　みそ	ほうれんそう　えのきたけ にんじん　だいこん なめこ　ねぎ	こめ　くり あぶら　さとう グミ	673 23.2	今日の給食は、旬の食材をふんだんに使った秋いっぱいメニューです♪
25	月	ごはん **給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	ますのしゃんはいづけやき ナムル わかめスープ	チーバくんコンフェ	ぎゅうにゅう　ます ハム　ほたて　わかめ	もやし　ほうれんそう　にんじん たまねぎ　コーン　こまつな　ねぎ	こめ　さとう あぶら　ごま　コンフェ	628 26.6	10月23～25日は、ゆめ半島千葉大会(全国障害者スポーツ大会)が行われます。給食でも再びちーばくん登場♪
26	火	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ すきやき		ぎゅうにゅう たまご　ぎゅうにく やきどうふ　かつおぶし	はくさい　たくあん にんじん　たまねぎ　しらたき えのきたけ　ねぎ	こめ　ごま あぶら　さとう	640 27.2	**すき焼きの話** タカや鴨、カモシカの肉をたれにつけ、使い古したスキの上で焼いたところからついた名前だそうです。
27	水	（セルフやきそばサンド） せわりパン	○	やきそばサンドのぐ さつまいものシチュー	りんご	ぎゅうにゅう　ぶたにく えび　ベーコン　あおのり とりにく　スキムミルク	にんじん　たまねぎ もやし　きゃべつ　しょうが コーン　りんご	パン　あぶら ちゅうかめん さつまいも こむぎこ　バター	699 25.9	パンに焼きそばをはさんで、焼きそばサンドを作りましょう！
28	木	ごはん	○	ししゃもてんぷら２ひ(てんつゆ) ほうれんそうのごまあえ いなかじる	ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう　みそ ししゃも　なまあげ	ほうれんそう　もやし にんじん　だいこん　ごぼう こんにゃく　ねぎ　レーズン	こめ　あぶら ごま　さとう じゃがいも	680 24.8	ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。よくかんで食べましょう！
29	金	（セルフオムライス） チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ラビオリスープ	かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう　たまご とりにく　ぶたにく	ブロッコリー　コーン　にんじん たまねぎ　きゃべつ　こまつな	こめ ラビオリのかわ プリン	707 26.1	**10月31日は「ハロウィン」** 最近では、日本でも知られるようになりました。

★食材等の都合により，献立を変更する場合がありますので，ご了承ください。

★学校給食摂取基準★
（３・４年生）
熱量：660kcal
たんぱくしつ：20g
（範囲：13～28ｇ）

秋

「実りの秋」がやってきました。みなさんは季節の移り変わりを何で感じますか。
春に芽を出した植物が、自然の恵みによって実を結ぶ季節です。おいしい旬の食べ物がたくさん店先にも出ていますね。
給食でも秋の食材が登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米　　みそ（19日のみ）　　さつまいも

★献立表の＿下線が酒々井産の食材です。