【小学校】

平成２３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 血・肉・骨になるもの たんぱく質	あか 無機質	みどり からだの調子を整える ビタミン	き 熱や力になるもの 炭水化物	き 脂質	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質（g）	ひとくちメモ
3	月	むぎごはん	○	えだまめしゅうまい１こ もやしのナムル ジャジャンどうふ	きょほう ２こ	ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　ねぎ ほうれんそう　ほししいたけ こんにゃく　えだまめ もやし　きょほう	こめ　むぎ さとう じゃがいも しゅうまいのかわ	あぶら ごま	681 25.3	スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋！おいしい食べ物がいっぱいの秋を満喫しましょう！
4	火	ごはん	○	いわしのうめに ごまずあえ しすいみそのおみそしる	さつまいも プリン	いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう　だいこん ねぎ　うめ きゃべつ コーン	こめ　さとう さといも さつまいもプリン	ごま	651 24.0	10月4日の「いわし(104)の日」にちなんで、いわしの梅煮の登場です。
5	水	(ｾﾙﾌﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ) バンズパン	ミルメーク ● ココア	ハンバーグきのこソース プチトマト２こ イタリアンスープ　クラスに１こ かたぬきにんじんいり☆	レモン ヨーグルト	ぶたにく とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	にんじん こまつな プチトマト　たまねぎ しめじ コーン たもぎたけ	パン　さとう じゃがいも ミルメーク	あぶら	619 27.4	パンにハンバーグきのこソースをはさんで、ハンバーガーを作りましょう。
6	木	くりごはん	○	さんまのかばやき いそかあえ ごじる		さんま だいず　みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう　ごぼう　ねぎ こんにゃく だいこん えのきたけ	こめ　くり さとう さといも	あぶら ごま	683 24.8	旬の食べ物～栗～ 栗は、からだを動かす力になってくれます。パワーがほしい時などにいいですね。
7	金	ごはん	○	チキンエッグカレー ふくじんづけ	あわせる フルーツ ゼリー	とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん　たまねぎ しょうが　にんにく もも　パインアップル みかん　ブルーベリー	こめ　ゼリー じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	692 19.5	目が疲れた時には休めるのが一番ですが、目の機能を回復してくれる栄養素も大切です。その一つが「ビタミンA」です。ビタミンAは、にんじん、レバーなどに多く含まれます。詳しくはお昼の放送でお知らせします♪
10	月	体育の日										10月10日は目の愛護デー
11	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）	○	ほきのピリからソースかけ ごまだれサラダ(ドレッシング) ちゅうかふうコーンスープ	まんてん だいず	ほき　たまご とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな　ほししいたけ コーン たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	648 25.1	秋から冬にかけて根菜(地下に育つ根などの部分を食べる野菜)やいも類がおいしくなります。にんじんや大根、ごぼう、さつま芋、里芋などがあります。食物繊維が豊富で、保存しやすいのも特徴です。旬のおいしいものを食べて健康に過ごしましょう。
12	水	スパゲティ ナポリタン	○	ほうれんそうオムレツ コールスローサラダ	みかん クレープ	ぶたにく たまご えび　ハム ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん　たまねぎ ほうれんそう　エリンギ ピーマン　コーン　にんにく きゃべつ　きゅうり	スパゲティ みかんクレープ	あぶら	619 25.9	
13	木	ごはん	○	とりのレモンに ピーナッツあえ さつまじる	あおりんご グミ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん　だいこん ほうれんそう　ねぎ こまつな　きゃべつ もやし	こめ　さとう でんぷん さつまいも グミ	あぶら ピーナッツ	653 26.6	**給食クイズ** 食べると甘い芋は？ ①里芋 ②じゃが芋 ③さつま芋 答え：③さつま芋 蒸したり、焼いたりすることで、さらに甘くなります。
14	金	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ごはん	○	ビビンバのぐ にらまん ちゅうかしらたまスープ		ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　もやし　ねぎ ほうれんそう　にんにく にら　しょうが チンゲンサイ	こめ　さとう しらたまもち にらまんのかわ	あぶら ごま	659 25.5	
17	月	ごはん	○	さばのごまふうみやき いもいっぱいサラダ たぬきじる	ヨーグルト レーズン	さば　ハム あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん　えのきたけ きゅうり　ねぎ こんにゃく レーズン　しょうが	こめ でんぷん じゃがいも さつまいも	あぶら ごま マヨネーズ	717 23.7	
18	火	(ｾﾙﾌちゅうかどん) ごはん	○	ちゅうかどんのどんのぐ ビッグにくだんご１こ こんにゃくサラダ(ドレッシング)	フルーツ あんにん	ぶたにく なると　いか とりにく　えび うずらたまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん　こんにゃく チンゲンサイ　ほししいたけ ほうれんそう　もやし　たけのこ きゃべつ　もも	こめ でんぷん あんにんどうふ	あぶら	652 27.1	野菜たっぷりの中華丼の具をご飯にかけて食べましょう！
19	水	ごはん	○	ますのもみじやき ほうれんそうわふうサラダ しすいみそのなめこじる	フルーツ ミックス ゼリー	ます とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん　だいこん ほうれんそう　ねぎ　なめこ えのきたけ	こめ さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ	633 24.8	もみじ焼きは、マヨネーズ味のソースに、すりおろしたにんじんを加えて、もみじの色を表現しています。
20	木	シナモン あげパン 給食費口座再振替日（千葉銀行）	○	ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	カット パイン	ハム たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん　たまねぎ ブロッコリー　グリンピース にんにく コーン　しょうが パインアップル	パン さとう じゃがいも	あぶら	668 25.9	「玉ねぎ」は、貯蔵ものがあるので1年中出回りますが、4月と10月が旬です。ビタミンCが豊富に含まれています。
21	金	ごはん	○	あじのなんばんづけ きりぼしだいこんのにもの ごまキムチじる		あじ　みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　ごぼう さやいんげん　だいこん　キムチ つきこんにゃく ねぎ　きりぼしだいこん	こめ　さとう さといも でんぷん	あぶら ごま	683 28.1	ごまキムチ汁は、炒りごま、練りごま、キムチ、野菜などが入った味噌仕立ての汁ものです。
24	月	むぎごはん	○	えびのすいしょうつつみ１こ やさいのちゅうかあえ てづくりとりだんごスープ	アーモンド とこざかな	とりにく みそ　えび ちくわ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん チンゲンサイ　はくさい もやし えのきたけ しょうが	こめ　むぎ でんぷん さとう	ごま アーモンド	615 23.1	今日のスープの肉団子は、給食センターで一つ一つ作った手作り肉団子です。
25	火	ごはん 給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）	○	あげだしどうふあんかけ そくせきづけ おでん	かき	とうふ とりにく ちくわ いわし はんぺん うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん　たまねぎ はくさい　たくあん ほししいたけ だいこん　かき えのきたけ こんにゃく	こめ　さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	654 25.1	だんだん寒い日も多くなってきました。こんな時は、温かいおでんを食べて、からだの中からポカポカ温まりましょう！
26	水	(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) はなやさいサラダ(マヨネーズ) ラビオリスープ	キウイ フルーツ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ こまつな　カリフラワー ブロッコリー　きゃべつ キウイフルーツ	こめ ラビオリ	マヨネーズ	665 23.6	チキンライスにオムライスシートをのせて、ケチャップをかけて仕上げましょう。
27	木	ごはん	○	てんぷら(ししゃも１ぴ・さつまいも１こ) おひたし　（てんつゆ） ごもくじる	アセロラ ゼリー	とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん　だいこん こまつな　ごぼう ほうれんそう　もやし ねぎ	こめ　ゼリー さつまいも てんぷらこ	あぶら ごま	680 21.4	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。しっかりよくかんで食べましょう。
28	金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき だいずのいそに あきのけんちんじる		ぶたにく とりにく だいず　ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　だいこん　ねぎ こまつな　なめこ　しめじ しょうが ほししいたけ	こめ さとう さといも	あぶら	641 28.0	
31	月	(ｾﾙﾌﾁﾘﾄﾞｯｸﾞ) せわりパン	○	フランクフルトチリソース かいそうサラダ(ドレッシング) パンプキンシチュー	プチ かぼちゃ プリン	フランクフルト ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう かいそう スキムミルク	にんじん　たまねぎ かぼちゃ　だいこん　きゅうり ほうれんそう　エリンギ にんにく	パン　さとう こむぎこ かぼちゃプリン	あぶら バター	655 28.0	日本でも定着しつつあるハロウィン。仮装したり、子どもがお菓子をもらったりと秋のイベントの一つです。

★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。

さわやかな風、気持ちのよい季節になりました。秋も本番です。スポーツ・行楽・芸術・読書、そして山や海の幸・里の実りが楽しみな食欲の秋です。
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

- 4日：野菜味噌汁
- 19日：なめこ汁

コシヒカリ 1等米　　みそ　　さつまいも　　ほうれんそう（20日以降）　　きゃべつ（20日以降）

★献立表の＿＿下線が酒々井産の食材です。

★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）

10月の中旬より新米の登場です。