



平成26年10月よていこんだてひょう



[小学校]

☆酒々井小:16日全校遠足のため給食なし

日	曜日	しゅしよく	牛乳	おかし	デザート	おもなざいりょうとはたらき				栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくち メモ		
						あか		みどり				き	
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物			脂質	
1	水	ピラフ	○	さけのバジルやきマゼドアンサラダ イタリアンスープ		さけ パーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん えどな バジル	きゅうり きゃべつ たまねぎ コーン えだまめ	こめ じゃがいも いもち	あぶら マヨネーズ	630 27.2 23.0 3.3	魚を食べよう! たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどの無機質も豊富です。魚の脂に含まれるEPAやDHAは、血液の流れをよくしたり、頭の働きをよくする働きがあります。
2	木	ごはん (ふりかけ)	○	さばのあげに いそかあえ しずいみそとんじり		さば みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな ほうれんそう	えのきたけ ごぼう ねぎ だいこん こんにやく	こめ さといも	あぶら ごま	627 26.0 19.3 2.8	
3	金	けんちんうどん	○	だいすどほしえびのかきあげ さといものそばろに	おにまん	とりにく ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ほしえび	にんじん みつば	ごぼう しめじ だいこん ほししいたけ ねぎ たまねぎ	うどん さとう さつまいも さといも でんぶ	あぶら	555 18.6 24.1 1.9	旬の食べ物～里芋～ 里芋のぬめりは、消化をよくしたり、免疫力を高める働きをします。
6	月	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース さつまいものあげに しらたまじる		とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	こめ さとう さつまいも しらたまもち でんぶ	あぶら	697 23.7 19.7 2.7	10月6日は「十三夜」です! 十五夜から13日(14日)の月を見る行事です。菓やお供えしたことから「菓名月」「豆名月」とも呼ばれます。	
7	火	よこわりまるパン	○	かぼちゃコロッケ(ソース) ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ラビオリスープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん えどな かぼちゃ	コーン たまねぎ きゃべつ	パン パンこ ラビオリのかわ	あぶら	563 20.8 23.7 2.9	パンにコロッケをはさんで、コロッケバーガーを作りますよ!
8	水	ごはん	○	ひとくちぎょうざ2こ こんにやくサラダ だいこんのオysterソースに	ひとくちりんごゼリー	ぶたにく とりにく なまあげ こんにやくまま	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん きゅうり にんにく ほししいたけ こんにやく しょうが	こめ さとう きょうざのかわ ゼリー	あぶら	603 22.8 17.7 2.3	こんにやくは、食物せんいが豊富で、腸の働きを活発にしてくれて、便秘予防に良い食べ物です。
9	木	むぎごはん	○	チキンエッグカレー コールスローサラダ ふくじんづけ		とりにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	707 21.7 24.7 2.9	野菜を食べよう! カレーにも野菜は入っていますが、しっかりとサラダも食べましょう!
10	金	ごはん	○	いわしのオレンジに ピーフンのいためもの さつまじる	ブルーベリーゼリー	いわし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら えどな	もやし ねぎ だいこん にんにく オレンジ	こめ ピーフン さつまいも ゼリー	あぶら	667 24.9 16.8 2.6	10月10日は「目の愛護デー」 目は一生使う大切なものです。目の健康について考えてみましょう。給食も目によいメニューが登場します。
13	月	給食費口座振替日(千葉銀行)				体育の日							
14	火	ごはん (のりつくだに)	○	パオズ1こ ナムル とうふのチゲふう		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう いら	もやし しめじ はくさい しらたき たまねぎ だいこん	こめ さとう パオズのかわ	あぶら ごま	637 26.3 18.7 2.3	豆腐のチゲ風には、「白菜キムチ」が入っています。キムチは、韓国の代表的な漬物です。ピリ辛味で、ご飯もすむおかずです。
15	水	きのこごはん	○	ハタハタたつたあげ2ほん ごもくきんびら いなかじる	ぶどうグミ	ぶたにく みそ さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう ハタハタ	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ だいこん ねぎ しめじ ほししいたけ	こめ グミ じゃがいも さとう	あぶら ごま	663 25.4 17.8 3.5	ハタハタは、秋田県の名産の魚です。全長約20cmの魚です。
16	木	ごはん (なつとう)	○	やきつくね さわにわん	シナモンおさつ	なつとう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ねぎ ほししいたけ たまねぎ だけのこ	こめ さとう さつまいも でんぶ	あぶら	665 23.3 18.0 2.3	旬の食べ物～さつまいも～ ホクホク甘く、便秘予防する食物せんいがたっぷり含まれる食べ物です。
17	金	しよくパン (ブルーベリージャム)	○	たらとじゃがいものグラタン はなやさいサラダ(マヨネーズ) ミネストローネ		たら パーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	カリフラワー たまねぎ セロリ かぶ にんにく	パン じゃがいも マカロニ ジャム	バター マヨネーズ	568 24.3 19.6 2.9	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみと茎を食べる珍しい食材です。
20	月	ごはん	○	ままかりのりごまフライ(ソース) あみだいこん もみじのすましじる	きびだんご	とりにく とうふ ままかり かまぼこ えびしいじよ	ぎゅうにゅう さくらえび	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ さとう パンこ きびだんご	あぶら ごま	657 24.0 18.9 2.4	～毎月19日は「食育の日」～ 全国おいしいもの巡り第6弾は、「岡山県」です。郷土料理の「あみ大根」、特産物の「ままかり」が登場します。
21	火	ごはん (おれんじ)	○	さくらえびしゅうまい2こ ピンパのぐ わかめスープ	りんご	ぶたにく たまご みそ ほうたけ	ぎゅうにゅう わかめ さくらえび	ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん えのきたけ コーン たまねぎ しょうが にんにく りんご	こめ さとう しゅうまいのかわ	あぶら ごま	612 25.9 16.4 2.9	旬の食べ物～りんご～ 「1日1個のりんごは医者いらず」と言われるほど、体によい果物です。
22	水	むぎごはん	○	ほっけのいちやほしやしき そくせきづけ おでん		ほっけ とりにく ちくわ はんぺん うずらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい だいこん こんにやく たくあん	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	620 30.1 16.5 3.4	給食のおでんには、たくさんの具が入っています。いくつ見つけられるかな?
23	木	スパゲティミートソース	●	チーズオムレツ ツナとコーンサラダ	こめこのカップケーキ	ぶたにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ビーマン	たまねぎ コーン エリンギ きゃべつ きゅうり にんにく	スパゲティ ミルメーク こめこ	あぶら マヨネーズ	580 23.7 22.4 2.1	旬の食べ物～きのこ～ 人工栽培によって今年では年中食べられますが、本来は、梅雨時と秋が旬の食べ物です。
24	金	ごはん	○	さんまのもみじに ほうれんそうわふうサラダ しずいみそなめこじる		さんま みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ なめこ	こめ さとう	あぶら	596 21.2 20.4 2.5	旬の食べ物～さんま～ 「秋」にとれる「刀」のように細長い「魚」と書いて「秋刀魚(さんま)」です。
27	月	ごはん	○	とうふのまさこあげ チンゲンサイのおひたし じゃがいもわかめのみそじる	みかん	とうふ とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんにぶ ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん こまつな	もやし だいこん たまねぎ えだまめ みかん	こめ さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごま	618 20.6 18.9 2.6	「真砂」とは、砂のように材料を細かくするということがあります。野菜を細かくして、鶏肉、ちりめん、昆布などを豆腐と混ぜ、揚げた作りです。
28	火	きなこあげパン	○	かいそうサラダ(ドレッシング) チリコンカン	ラ・フランスヨーグルト	ぶたにく だいす きなこ	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん	だいこん たまねぎ きゅうり グリンピース にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	588 25.2 19.0 3.5	4か月ぶりの登場「揚げパン」 10月は、「きなこ揚げパン」の登場です!
29	水	ごはん	○	えびのすいしゅうつみ1こ きりほしだいこんサラダ ジャジャンどうふ		えび みそ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん たまねぎ きゅうり えだまめ こんにやく ねぎ ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	677 25.9 23.4 2.5	ジャジャン豆腐は、中国ではおなじみの豆腐料理です。「ジャジャン」には、「家庭でよく作られる」という意味があります。
30	木	ごはん (おれんじ)	○	にらまん キムタクごはんのぐ はくさいスープ		ぶたにく とうふ たらすりみ うずらたまご パーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いら えどな	はくさい ねぎ きゃべつ えのきたけ つぼづけ	こめ にらまんのかわ	あぶら	589 22.8 18.8 2.8	長野県の学校給食で人気のある「キムタクご飯」の登場です。ピピンパのよう、ご飯とよく混ぜてから食べましょう。
31	金	ごはん	○	さわらのかぼちゃみそやき だいすのいそに やさいのみそじる	フチかぼちゃプリン	さわら みそ とりにく だいす とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも プリン	あぶら	645 27.7 18.8 2.5	10月31日は、「ハロウィン」です。秋の収穫を祝う行事です。自然の恵みに感謝していただきましょう。

★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(8～9歳の場合)



秋の味覚を味わいましょう!

収穫の秋、たくさんのおいしい食べ物が旬を迎えます。給食でも、さんまやさつま芋、きのこ、りんごなど、秋の味覚がたくさん登場する予定です。お楽しみに♪

今月の酒々井産

味噌
・2日: 豚汁
・24日: ねめこ汁

コシヒカリ 1等米

熱量: 640kcal
たんぱく質: 24g(範囲:18~32g)
脂質: 17.8~21.3g
塩分: 2.5g未満

給食による摂取エネルギー全体の25~30%

献立表の材料に「下線」があるものが酒々井産の食材です。