平成２７年１０月予定献立表

食欲の秋

【小学校】　★酒々井小:29日全校遠足　　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	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 脂質g 塩分g	ひとくちメモ
1	木	ごはん	○	かぼちゃしゅうまい1こ ちゅうかふうひじきサラダ ジャジャンどうふ	こざかなとアーモンド	とりにく ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき かたくちいわし	にんじん かぼちゃ	だいこん きゅうり ねぎ　たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	683 26.5 22.4 2.8	**豆腐（102）の日** 豆腐は、大豆の栄養たっぷり詰まっているだけでなく、消化吸収に優れています。 **いわし（104）の日** いわしは、千葉県を代表する魚です。カレー風味の味付けになっているので、魚が苦手な人も食べやすいはずです♪
2	金	わかめごはん	○	いわしのカレーこうみあげ おひたし　（ソース） しすいみそのこんさいごまじる		いわし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう　ねぎ だいこん	こめ さといも	あぶら ごま	646 25.3 21.1 3.4	
5	月	ごはん （かんこくのり）	○	てまきずしようたまごやき１ほん ぶたにくとやさいの かんこくふういため ちゅうかしらたまスープ	クラスに1こ かたぬきにんじんいり☆	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	もやし にんにく ねぎ	こめ　さとう しらたまもち でんぷん	あぶら ごま	615 26.3 16.6 2.3	**韓国風手巻寿司を作ろう！** ご飯に玉子焼き，韓国風炒めをのせ，韓国のりで巻いて食べましょう。
6	火	シナモンあげパン	○	チリコンカン かいそうサラダ （ドレッシング）	ヨーグルト	ぶたにく だいず ハム ひよこまめ	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん	だいこん　ねぎ たまねぎ きゅうり グリンピース にんにく　しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	590 25.6 17.7 3.5	**3か月ぶりの登場「揚げパン」** 久しぶりの登場です。手をきれいに洗ってから食べましょう。
7	水	ごはん	○	えびのすいしょうづつみ1こ ごまだれサラダ(ドレッシング) だいこんのオイスターソースに		えび　たら とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	えだまめ　もやし だいこん　もも きゅうり　しょうが ほししいたけ にんにく	こめ さとう	あぶら ごま	620 21.8 21.6 1.7	**好き嫌いなく何でも食べよう！** 食欲の秋，秋は食べ物がおいしい季節です。少し苦手だと思うものも，一口食べてみるとおいしいかもしれません。ぜひいろんな食べ物にチャレンジしてみましょう！
8	木	むぎごはん	○	ハムチーズピカタ わかめサラダ ハヤシシチュー		ハム たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト	きゅうり コーン　たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	こめ　むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター	696 20.8 23.2 2.9	
9	金	ごはん	○	さけのもみじやき ごもくまめ あきのけんちんじる	ブルーベリーゼリー	さけ だいず さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん えだな	ごぼう　だいこん れんこん　しめじ こんにゃく ねぎ　ほししいたけ えだまめ　なめこ	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら マヨネーズ	621 29.8 16.0 2.9	**10日：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。
12	月	**体育の日**											
13	火	ごはん	○	とうふハンバーグ きのこソース きりぼしだいこんのにもの しすいみそのさつまじる		とうふ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ　ねぎ だいこん　しめじ たもぎだけ ほししいたけ きりぼしだいこん	こめ さつまいも さとう	あぶら	679 24.8 19.4 3.4	**さつま芋の日** さつま芋は，秋においしい食べ物の一つです。便秘を予防する食物せんいがたっぷり含まれる食べ物です。
		給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）											
14	水	ごはん	●ミルメーク コーヒー	ショーロンポー１こ バンサンスー とうふのチゲふう		とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし　だいこん きゅうり たまねぎ　キムチ はくさい しらたき	こめ さとう マロニー ミルメーク	あぶら ごま	639 21.7 19.7 2.6	キムチは，韓国の代表的な漬物です。ピリ辛の味付けで，ご飯がすすむおかずです。
15	木	きのこスパゲティ	○	ままかりのりごまフライ１こ （ソース） ジャーマンポテト	アップルパイ	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ままかり チーズ のり	にんじん バジル	たまねぎ　りんご エリンギ　コーン えのきだけ　しめじ ほししいたけ にんにく	スパゲティ じゃがいも パイ	あぶら ごま	646 22.7 30.4 2.7	**15日：きのこの日** きのこは，人工栽培によって1年中食べられますが，本来は，梅雨の時期と秋が旬の食べ物です。 きのこには，さまざまな種類があります。10月の給食では，椎茸，えのき茸，しめじ，なめこ，エリンギ，たもぎ茸が登場します。
16	金	（ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ） ごはん	○	はるまき１こ ビビンバのぐ わかめスープ		ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	きりぼしだいこん コーン　たまねぎ にんにく　しょうが きゃべつ　ねぎ えのきだけ	こめ はるさめ マロニー さとう	あぶら ごま	612 22.0 18.6 2.3	
		ぜんこくおいしいものめぐり　～いわて けん～											
19	月	ごはん	○	とりにくのなんぷやき１こ いもいっぱいサラダ さんまのすりみじる		とりにく とうふ ハム　みそ さんまつみれ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン　だいこん ごぼう　ねぎ	こめ さとう じゃがいも さつまいも	マヨネーズ ごま	617 26.6 16.5 2.9	**～毎月19日は「食育の日」～** 今月の全国おいしいものの巡りは，「岩手県」です。郷土料理の「すり身汁」が登場します。
20	火	チキンライス	○	ほうれんそうオムレツ ブロッコリーサラダ （ドレッシング） ドイツふうスープ	ぶどうグミ	たまご とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう パセリ	コーン だいこん たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも グミ	あぶら	678 22.2 26.2 3.0	**世界の味めぐり～ドイツ～** ドイツといえば，じゃが芋とウインナーが有名です。この2つを入れた「ドイツ風スープ」の登場です。
		給食費口座再振替日（千葉銀行）											
21	水	ごはん	○	ほきのレモンソースかけ やさいのちゅうかあえ キムチスープ	ひとくちピーチゼリー	ほき ちくわ にくだんご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし　はくさい ほししいたけ レモン キムチ　ねぎ	こめ　さとう マロニー でんぷん ゼリー	あぶら ごま	628 26.1 17.6 2.9	ほきは，白身の魚で，くせがなく，魚が苦手な人もおいしく食べられる魚の一つです。今日はレモンソースをかけて，より食べやすい味付けにしています。
22	木	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ にくじゃが		たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい たくあん たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	636 24.1 17.7 2.4	卵は，「完全栄養食品」と呼ばれるほど，栄養豊富な食べ物です。成長に必要なたんぱく質を始め，さまざまな栄養成分が含まれています。
23	金	（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 こんにゃくサラダ こめこのシチュー	ピーチコンポート	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそう なまｸﾘｰﾑ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ　もも にんにく きゃべつ こんにゃく	パン じゃがいも さとう こめこ	あぶら バター	650 28.8 25.1 4.1	パンに，フランクフルトチリソースをはさんで，チリドッグを作りましょう！
26	月	ごはん	○	チキンエッグカレー はなやさいサラダ ふくじんづけ	カットパイン	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 ブロッコリー	カリフラワー コーン　たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづけ パインアップル	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	686 23.4 20.6 3.0	花野菜サラダには，ブロッコリーやカリフラワーが入っています。どちらも花のつぼみと茎を食べる野菜です。手作りのドレッシングで和えたサラダです。
		給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）											
27	火	（ｾﾙﾌみそﾗｰﾒﾝ） ちゅうかめん	○	ひじきいりあげぎょうざ2こ バンバンジーサラダ ピリからみそラーメンスープ	おこめのタルト	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん にら	きゃべつ　ねぎ コーン　もやし きゅうり にんにく しょうが	ちゅうかめん タルト	あぶら ごま	612 25.3 26.9 3.6	中華麺は，半分位ずつスープに入れて食べましょう。スープが足りなくなったら，おかわりをして調整してくださいね。
28	水	むぎごはん	○	さばのおろしに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる		さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えだな	だいこん えのきだけ なめこ　ねぎ	こめ　むぎ でんぷん さとう	あぶら	654 24.9 21.5 2.7	**4か月ぶり！ほうれん草和風サラダ** 夏の暑い時期は，ほうれん草は旬ではないので，小さく，元気がありません。これから冬になり，旬をむかえるのでおいしくなります。また給食でも登場します♪
29	木	ごはん	○	すぶた もやしのナムル	みかん	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	もやし　たまねぎ にんにく しょうが たけのこ　みかん	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	648 22.4 20.4 2.3	**果物を食べよう！** 果物にはビタミンやミネラル，食物せんいなどが多く含まれ，体の調子を整えてくれます。
30	金	ごはん	○	てんぷら （ししゃも1ほん・さつまいも1こ） だいずのいそに　（てんつゆ） たぬきじる	かぼちゃババロア	とりにく だいず あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん かぼちゃ	枝豆　生姜 ねぎ　大根 えのき茸 こんにゃく	こめ　ババロア さつまいも てんぷらこ でんぷん さとう	あぶら	688 22.8 20.6 2.9	**10月31日は「ハロウィン」** 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。

秋の味覚を味わいましょう！

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。
また「味覚の秋」と言われるように，たくさんの食べ物が旬を迎えます。実りの秋に感謝して，おいしい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

味噌
・2日：根菜ごま汁
・13日：さつま汁

学校給食摂取基準（8～9歳の場合）

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。