



平成30年10月よていこんだてひょう



【小学校】 ★25日:酒々井小なし(全校遠足) 酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	お か す	おもなざいりょうとほたらき					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	月	ごはん	○	あじあまからに さつまいものあげに なめこじる	あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん なめこ ねぎ こんにゃく	こめ さつまいも さとう でんぶん	あぶら	652 25.6 18.6 2.4	秋の味覚 収穫の秋です。野山には作物が実り、海では脂ののった魚が獲れます。色とりどりの食べ物を食べて豊かな秋を満喫しましょう。
2	火	(物7ビッパ) むぎごはん	○	しゅうまい2こ ピピンパのぐ ちゅうかふうコーンスープ ひとくちりんごゼリー1こ	しゅうまい ぶたにく たまご みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら えどな	きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ コーン にんにく しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま	664 26.1 18.5 2.8	給食クイズ 私はだれでしょう? ・煮物や汁物などの料理に入っています。 ・干してから使うこともあります。
3	水	ごはん	● 30分 ヨー	ハートオムレツ1こ こんにゃくサラダ ハヤシシチュー	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそう トマト	きゃべつ たまねぎ こんにゃく グリーンピース にんにく しょうが	こめ じゃがいも ごまご ミルメーク	あぶら バター	676 21.3 19.1 3.0	答え:しいたけ しいたけに含まれるビタミンDは、カルシウムを体内に取り込みやすくなる働きがあります。詳しくは、クラス掲示の給食便りを読んでください。
4	木	ごはん	○	とりにくのしょうが焼き1こ ポパイサラダ しずいみそのだんごじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう えどな にんじん	ほししいたけ だいこん こんにゃく しょうが ねぎ	こめ しらだまもち さとう	マヨネーズ ごま	623 27.9 17.3 2.7	10月4日は、いわし(104)の日 今日の給食の中に、いわしが入っています。それはどこかというところ、ポパイサラダに入っています。ちりめんじゃこは、かたくちいわしの子どもです。
5	金	ちゅうかめん	○	はるまき パンパンジーサラダ ピリからみそラーメンスープ とうにゅうとココアのマフィン	ぶたにく はるまき とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	きゃべつ きゅうり ねぎ もやし コーン にんにく しょうが こんにゃく	ちゅうかめん マフィン	あぶら	631 24.5 28.9 3.5	好き嫌いなく何でも食べよう 食べ物は、体の中でいろいろな働きをしています。食べ物によって、その働きは違うので、好き嫌いせずいろいろな食べ物を食べましょう。
8	月	体育の日				〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆						
9	火	ピラフ	○	しろみざかな(ほき)のレモンソースかけ コーンスローサラダ スコッチフロス	ほき とりにく ベーコン しらいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ レモン きゅうり コーン かぶ たまねぎ セロリ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	655 24.3 24.2 3.5	イギリス料理「スコッチフロス」 イギリスの中でもスコットランドの伝統料理です。肉と野菜、大麦を入れてトト煮たソッパルスです。
10	水	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース ほうれんそうわふうサラダ こんさいのごまじる ブルーベリーゼリー	とうふハン ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな ほうれんそう	たまねぎ しめじ たまごだけ えのきだけ だいこん ねぎ	こめ さとう さとう ゼリー	あぶら ごま	658 22.1 20.2 2.5	10月10日の目の愛護デー 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。目によいブルーベリーを使ったゼリーの登場です。
11	木	ごはん	○	ショーロンポー1こ ちゅうかふうひじきサラダ ジャジャンとうふ	ショ-ロ-ン ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	669 24.2 22.6 2.7	ジャジャン豆腐は、「家常豆腐」と書きます。家庭風や家にあぶれたという意味があり、家で常に食べる豆腐料理ということからこの名がつけられたと言われてます。
12	金	(物7ホドッダ) せわり コッパン	○	フランクフルトやき(ケチャップ) はなやさいサラダ きのこたまめのクリームスープ	フランクフル ベーコン しらいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	カリフラワー コーン しめじ たまねぎ エリンギ たまごだけ	パン さとう こめこ	あぶら なまクリーム	647 26.6 32.9 3.4	ホットドッグを作ろう パンにフランクフルトをはさんで、仕上げにケチャップをかけて食べましょう。
15	月	ごはん	○	さんまのおかか きりほしだいこんのもの あぎのすましじる りんご	さんま かつおぶし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりほしだいこん だいこん ねぎ なめこ しめじ りんご	こめ さとう さとう	あぶら	623 23.8 18.4 2.6	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。
16	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	ハム ぶたにく だいず	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 グリーンピース しょうが にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら	637 28.1 20.3 3.1	大豆は、「畑のお肉」と言われるほど、栄養豊富な食べ物です。不足しがちな食べ物です。家で積極的に食べるようにしましょう。
17	水	ごはん (かんこくのり)	○	たまごすししょうたまごやき1ぼん ぶたにくとやさいのかんこくふういため トックスープ	たまご ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな	だいこん たまねぎ きゃべつ もやし キムチ にんにく ねぎ	こめ トック さとう でんぶん	あぶら ごま	642 26.0 20.4 2.6	韓国風手巻き寿司を作ろう! ご飯に玉子焼きや韓国風炒めをのせて、韓国のりで巻いて食べましょう。
18	木	ごはん	○	せんごくおいしいものめぐり 〜とくしまけん〜 フィッシュカツ(ソース) ごもくまめ ふしめんじる	フィッシュカツ だいず とりにく あぶらあげ いとがまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう ねぎ れんこん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう そうめん	あぶら	655 24.1 20.7 3.0	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り」は、「徳島県」です。郷土料理の「フィッシュカツ」「ふしめん汁」が登場します。
19	金	(物7ちゅうかどん) ごはん	○	ひじきいりあげぎょうざ2こ にらともやしのちゅうかあえ ちゅうかどんのぐ	ぎょうざ ぶたにく いかなると えび うすらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら チンゲンサイ	もやし ほししいたけ きゃべつ だけのこ	こめ さとう でんぶん	あぶら	656 26.2 23.1 2.8	中華丼には、全部で10種類の食材が入っています。食べながら全種類見つけてみましょう。
22	月	ごはん	○	あつやきたまご そくせきつけ ぶたにくとやさいのもの	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	きゃべつ たくあん たまねぎ はくさい しらたき れんこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	636 23.3 17.7 2.5	旬の食べ物「きのこ」 人工栽培によって今では1年中食べられますが、本来は、梅雨と秋が旬の食べ物です。10月の給食もたくさん登場します。
23	火	むぎごはん	○	きのこカレー ふくじんづけ あわせるフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ にんにく しょうが アタチココ アロエ みかん パイナップル ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも ごまご	あぶら マ-ガリ	684 18.9 18.4 2.2	〜今月の酒々井産〜 味噌 4日:団子汁 24日:とさんご汁
24	水	ごはん	○	さばのおろしソースかけ ちくさあえ しずいみそのどさんこじる	さば みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん もやし きゃべつ たまねぎ コーン にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら バター ごま	674 27.3 22.8 3.0	味噌 1等米 24日:とさんご汁
25	木	ごはん	○	すぶた ごまだれサラダ(ドレッシング) れいとうパイナップル	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	きゅうり ほししいたけ たけのこ パイナップル もやし たまねぎ にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	653 22.1 22.0 2.1	キャベツ さつまいも ほうれん草
26	金	きのこ スパゲティ	○	きびなごサクサクあげ2ぼん いもいっぱいサラダ おこめのタルト	ベーコン	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ えのきだけ きゅうり ほししいたけ コーン にんにく	スパゲティ じゃがいも さつまいも タルト	あぶら マヨネーズ	630 20.6 26.7 2.7	
29	月	ごはん	○	てつなべぎょうざ パンサンサー だいこんのオイスターソースに	てつなべぎょうざ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり だいこん ほししいたけ にんにく しょうが	こめ マロニー さとう	あぶら ごま	640 23.7 19.7 2.5	パンサンサーは、中国で食べられている料理です。「パン」は「混ぜる」、「サン」は「3種類の材料」、「サー」は「千切り」という意味があります。
30	火	(物7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) さつまいものこめシチュー	たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ コーン にんにく	こめ さつまいも ごまこ	あぶら バター なまクリーム	649 23.3 21.5 3.0	旬の食べ物「さつまいも」 ホクホク甘い、便秘予防によい食物せんがいがたっぷり含まれる食べ物です。
31	水	ごはん	○	てんぶら(てんつゆ) (ししゃも1ぼん・かぼちゃ1こ) いそべあえ たぬきじる かぼちゃプリン	さつまいも あぶらあげ ししゃも のり	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう えどな	もやし ねぎ こんにゃく えのきだけ しょうが	こめ ごまご でんぶん プリン	あぶら	652 19.6 19.0 2.9	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す。

★10月分給食費の口座振替日は、10月1日(木)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができない場合は、11月分と同じ日(10月31日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。
★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。
★献立表の材料に下線のあるものが酒々井町産の食材です。

学校給食実施基準が一部改正されました!
学校給食では、児童生徒の健康増進および食育の推進を図るために、望ましい栄養量(学校給食実施基準)が定められています。
酒々井町では、10月分より右記の基準に沿った献立作成並びに給食作りに努めてまいります。

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)
熱量: 650kcal
たんぱく質: 21.1~32.5g
脂質: 14.4~21.7g
塩分: 2.0g未満
給食による摂取エネルギー全体の13~20%
給食による摂取エネルギー全体の20~30%