



令和元年10月よていこんだてひょう



酒々井町 学校給食センター

【小学校】

★24日:酒々井小全校満足(給食なし)

日	曜	しゅしよく てんかぶつ	牛乳	お か す	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	ひとくち メモ	
					あか		みどり		き			
					血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	熱や力になるもの	たんぱく質	無機質			ビタミン
1	火	ごはん	○	とうふナゲット 2こ (ケチャップ) おひたし さしいものそぼろに れいとうパン	とうふナゲット とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし パン	こめ さといも さとう	あぶら	680 23.1 21.5 2.0	今日が「食品ロス削減月」! 食品ロスは、「食べられるのに捨てる食品」のことで、日本では1年に600万トンを超える量が発生しています。私たちが一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが大切です。買りの秋、食べ物に感謝して、無駄のないようにいただきます。
2	水	ごはん	○	とりのからあげ 1こ ごぼうサラダ ちゅうかふうコンスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり ほししいたけ	こめ でんぶん	あぶら ごま	646 25.2 21.3 2.6	
3	木	ごはん	○	パンパキングラタン キャベツとコーンのサラダ (ドレッシング) ハヤシソース	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら なまクリーム ごま	681 21.1 22.7 2.5	給食7ヶ月! グラタンはどこの国の食べ物でしょう? ①イタリア ②フランス ③イギリス
4	金	うめごはん	○	いわしのさんがやき ほうれんそうのごますあえ とんじる ひとくちりんごゼリー 1こ	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし なごねぎ きりほしだいこん ごぼう だいこん こんにゃく うめ	こめ さとう さといも ゼリー	ごま	606 24.4 16.1 2.7	今日はいわしの日です。千葉県の大九里浜一帯では、いわし漁が盛んです。また、さんが焼きは千葉県の郷土料理です。
7	月	ごはん	○	てつなベギょうざ やきにくサラダ にくだんごスープ みかんクレープ	ぎょうざ ぶたにく にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり ほししいたけ なごねぎ みかん	こめ さとう クレープ	あぶら	697 24.6 21.3 2.3	椎茸には、うま味成分であるグルタミン酸というアミノ酸が含まれます。また、紫外線を浴びた干し椎茸には、ビタミンDが多く含まれます。
8	火	ごはん	○	さばおろしに こうやどようふとひじきのもの こじる ばくがゼリー	さば こおりどようふ あぶらあげ だいす みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう ごんにやく なごねぎ だいこん	こめ さといも さとう ゼリー	あぶら	728 24.5 24.6 2.0	麦芽ゼリーは、栄養豊富な麦芽を使ったココア味のゼリーです。麦芽は水あめや、大人が大好きなビールやウイスキーの原料にもなります。
9	水	(セルフホットドック) せわり コッペパン	○	フランクフルト (ケチャップ) かんでんサラダ キャベツのクリームに	フランクフルト ベーコン えび	ぎゅうにゅう かんでん わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン こめこ	バター なまクリーム	619 28.0 28.1 3.1	マッシュルームの和名は「つくりだけ」。ホワイト種とブラウン種があり、ホワイトは上品な味、ブラウンは濃い味のこめです。
10	木	ごはん	○	おからコロッケ れんこんのきんぴら あきのけんちんじる ブルーベリーゼリー	おから さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	れんこん しめじ ごんにやく だいこん なめこ ほししいたけ なごねぎ	こめ さとう じゃがいも さといも ゼリー	あぶら ごま	683 20.8 19.6 2.7	10月10日は「目の愛護デー」 目は一生使う大切なもので、目の健康について考えましょう。
11	金	ごはん	○	あつやきたまご いそがあえ にくじゃが	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ もやし しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら	636 24.5 17.6 2.6	卵は「完全栄養食品」と言われるほど、栄養豊富な食べ物です。成長に必要なたんぱく質をはじめ、様々な栄養成分が含まれています。
14	月	体育の日				〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆						
15	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	にんにく しょうが たまねぎ しめじ なごねぎ みかん パン	こめ むぎ じゃがいも むぎ ゼリー	あぶら マーガリン	711 20.5 19.7 2.3	15日は「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、本来は梅雨と秋が旬の食べ物です。今月の給食では、椎茸、マッシュルーム、しめじ、なめこ、えのき茸、たまご茸が登場します。
16	水	ちゅうかめん	○	はるまき ハンパンジーサラダ ヒリからみそラーメンスープ はちみつレモンゼリー	とりにく ぶたにく はるまき みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら	ごんにやく もやし きゅうり キャベツ にんにく しょうが なごねぎ	ちゅうかめん ゼリー	あぶら	681 23.0 28.3 3.5	なめこに含まれるぬるぬる成分には胃の粘膜を保護し、おなかの調子を整える効果があります。天然のなめこは9~11月が旬です。
17	木	ごはん	○	とりにくのごうみやき 1こ こまツナマヨネーズあえ しすいみそのなめこじる きよほう 2つづ さんまのかわやき こんざ あすかじる	とりにく ツナ みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	にんにく しょうが コーン だいこん きよほう なごねぎ	こめ さとう	ごま マヨネーズ	600 26.4 18.1 2.9	毎月19日は「食育の日」 10月の「全国おいしいもの巡り」は、「奈良県」です。郷土料理の「権座」「飛鳥汁」が登場します。
18	金	なめし ~ならけん~	○	さんまのかわやき こんざ あすかじる	さんま なまあげ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	だいこん なごねぎ しょうが なめこ はくさい ごぼう	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら ごま	689 25.0 25.1 3.0	流通しているしめじの多くは「ぶなしめじ」や「ひらたけ」という品種です。しめじは、旬が少なく食べやすい品種です。
21	月	ごはん	○	いとよりのチーズフライ (ソース) コールスローサラダ ウィンナーポトフ いちごとうにゅうプリン	いとよりの ハム ウィンナー しろいんげん まめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり しめじ だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも プリン	あぶら	712 23.5 26.4 2.4	
22	火	即位礼正殿の儀の日				☆☆☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆						
23	水	ごはん	○	にらまん チンジャオロースー ちゅうかしらたまスープ りんご	にらまん ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん ピーマン	にんにく しょうが ただのこ なごねぎ りんご	こめ さとう でんぶん しらたまもち	あぶら	655 25.1 18.6 2.4	旬の食べ物~りんご~ 栄養価が高く、医者いらずの果物と呼ばれるりんご。日本では約2000種の品種があり、それぞれ違ったおいしさがあります。
24	木	ごはん	○	さけのみそマヨネーズやき そくせきつけ かきたまじる さつまポテ	さけ みそ かつおぶし なると たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい えのきだけ つぼつけ ほししいたけ	こめ でんぶん さつまいも	マヨネーズ ごま	646 27.4 18.6 2.9	さつまいもは根っこ部分を食べるおいちもです。人参のごぼうも根の部分を食べますが、ひろひろと長いひげが生えているのが特徴です。
25	金	きのこ スパゲティ	○	きびなごサクサクあげ 2ほん ひじきいりポトフサラダ はらじゆくドック (チーズ)	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ひじき きびなご チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり エリンギ コーン ほししいたけ えのきだけ	スパゲティ じゃがいも はらじゆくドック	あぶら マヨネーズ	617 23.2 27.5 2.6	ワールドバスターデー 10月25日は「ワールドバスターデー」です。今日は世界各国でバスターの魅力伝えるイベントが開催されます。
28	月	ごはん	○	ハンバーグきのこソース ほうれんそうのわふうサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ しめじ たまご えのきだけ マッシュルーム コーン	こめ さとう	あぶら	638 22.3 23.1 2.9	えのき茸には、GABA (ギャバ) という神経の興奮を抑える効果のある成分が含まれています。夕食に食べる1日の疲れをとり、安眠をもたらします。
29	火	ごはん	○	えだまめしゅうまい 1こ にらともやしのちゅうかあえ ジャッキーとうふ	ぶたにく なまあげ みそ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ ごんにやく ほししいたけ なごねぎ もやし えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	671 26.7 23.1 2.6	3日の暮え: フランス グラタンはフランスが発祥の食べ物です。フランス語で「無敵目をつける」調理法や料理を意味します。
30	水	きなこ あげパン	○	ブロッコリーサラダ (ドレッシング) ミネストローネ ヨーグルト	きなこ ベーコン だいす	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	コーン にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	655 23.7 26.7 2.7	3月5日の「揚げパン」 久しぶりの揚げパンです。手をきれいに洗ってから食べましょう!
31	木	むぎごはん	○	メルルーサ カレーだつた きりほしだいこんのもの しすいみそのさつまじる かぼちゃプリン	メルルーサ あぶらあげ 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 ごまつな	ほししいたけ きりほしだいこん だいこん なごねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも プリン	あぶら	726 26.8 20.0 3.1	10月31日はハロウィン ハロウィンはアイルランドが発祥の、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、9月30日(月)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かった場合は、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。

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)

1日あたり: 650kcal
たんぱく質: 21.1~32.5g
脂質: 14.4~21.7g
食塩相当量: 2.0g未満

今月の酒々井産



コシヒカリ 1等米



味噌: 17日: なめこ汁
31日: さつま汁

献立表の材料に、下線があるものが酒々井産の食材です。

