平成２８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】　★28日：酒々井小学校全校遠足のため給食はなし

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	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	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
3	月	ごはん	○	いわしのかばやき いそかあえ しすいみそのとうにゅうとんじる		いわし　とうふ ぶたにく　みそ とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ さつまいも でんぷん さとう	あぶら ごま	668 26.0 22.3 2.9	**★10月3日の給食は，豆腐といわしを使った献立の登場です♪** **・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。いわしを油で揚げて，味が濃いめのかば焼きのたれをかけているので，魚が苦手な人も食べやすくなっています。
4	火	(ｾﾌﾙﾎｯﾄﾄﾞｯｸﾞ) せわり コッペパン	○	フランクフルトやき(ケチャップ) はなやさいサラダ さつまいものこめこシチュー		フランクフルト ハム とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん アスパラガス	カリフラワー コーン たまねぎ にんにく	パン さつまいも さとう こめこ	あぶら バター なまクリーム	653 27.6 28.1 3.5	
5	水	ごはん	○	エビのすいしょうづつみ１こ ごまだれサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) マーボーどうふ		エビ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし　えだまめ ねぎ　きゅうり ほししいたけ にんにく　しょうが	こめ でんぷん	あぶら ごま	654 25.2 22.8 2.1	**好き嫌いなく何でも食べよう！** 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！
6	木	むぎごはん	○	さけのもみじやき ごもくまめ あきのけんちんじる	レモン ソーダ 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 こまつな	ごぼう　えだまめ ねぎ　れんこん だいこん　しめじ ほししいたけ こんにゃく　なめこ	こめ　むぎ さといも さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ	656 27.2 15.2 2.7	**紅葉焼きとは？** マヨネーズ・塩・胡椒・ワイン・醤油に，すりおろしたにんじんをまぜて作った，ほんのり紅葉色のソースをからめて，さけを焼きました。ご家庭では，紅葉ソースをさけの上にのせて焼いてもおいしいですよ♪
7	金	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ごはん	○	てつなべぎょうざ ビビンバのぐ わかめスープ	ぶどう グミ	ぎょうざ 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 たまねぎ　コーン えのきたけ　ねぎ にんにく　しょうが	こめ さとう マロニー グミ	あぶら ごま	644 24.3 15.7 2.6	
10	月	**体育の日**											
11	火	(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) いかくんサラダ ラビオリスープ クラスに１こ かたぬきにんじんいり	ブルーベリー ゼリー	たまご いか ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん きゅうり たまねぎ きゃべつ	こめ さとう ラビオリのかわ ゼリー	あぶら	606 21.0 18.8 3.3	**10日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。目によいブルーベリーを使ったゼリーの登場です。
		給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）											
12	水	ごはん	○	ショーロンポー１こ バンサンスー だいこんのオイスターソースに		ｼｮｰﾛﾝﾎﾟｰ 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　だいこん きゅうり 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	626 21.8 21.3 2.3	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ煮は，大根や鶏肉を醤油，砂糖，みりん，そしてｵｲｽﾀｰｿｰｽで味付けした煮物です。ご飯がすすむ一品です。
13	木	ごはん	○	さんまのおかかに きりぼしだいこんのはりはりづけ しすいみそのさつまじる	りんご 	さんま かつおぶし みそ　とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり だいこん ねぎ　りんご	こめ さとう さつまいも	あぶら	641 22.9 17.4 2.4	**13日：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。
14	金	ココア あげパン	○	ブロッコリーサラダ (ドレッシング) チリコンカン	ヨーグルト 	ハム ぶたにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ グリーンピース にんにく　しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	657 25.3 23.0 2.9	**給食クイズ** じゃが芋は，ある野菜と同じ仲間です。それは何でしょう？ ①なす　②南瓜　③玉ねぎ
17	月	ごはん	○	おやこやき そくせきづけ にくじゃが		たまご とりにく 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	602 21.3 15.5 2.4	14日の答え：①なす じゃがいもは，なすやトマトと同じナス科で，花の形も似ています。
18	火	きのこ スパゲティ	○	きびなごサクサクあげ２ほん いもいっぱいサラダ	おこめの タルト	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	たまねぎ　しめじ ほししいたけ エリンギ　にんにく えのきたけ コーン　きゅうり	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	626 21.5 26.9 2.9	**旬の食べ物～きのこ～** 10月の献立には，秋に食べるとおいしいきのこをたくさん使っています。
19	水	**ぜんこくおいしいものめぐり ～ひろしまけん～** ごはん	○	さばのごまふうみやき もぶりごはんのぐ もみじのすましじる	みかん 	さば　とりにく あぶらあげ ちくわ　とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう　みかん こんにゃく　ねぎ ほししいたけ えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごま	641 26.0 19.9 2.7	**～毎月19日は「食育の日」～** 今月の全国おいしいもの巡りは，「広島県」です。郷土料理の「もぶりご飯」が登場します。
20	木	ごはん (おかかふりかけ)	○	パオズ１こ ちゅうかふうひじきサラダ とうふのチゲふう		パオズ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	だいこん キムチ　はくさい きゅうり たまねぎ しらたき	こめ さとう	あぶら	599 24.2 17.5 2.0	**旬の食べ物～玉ねぎ～** 貯蔵物があるので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。
		給食費口座再振替日（千葉銀行）											
21	金	むぎごはん	○	てんぷら(てんつゆ) (ししゃもいそか1ぽん・さつまいも１こ) おひたし しすいみそのしらたまじる		とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん えどな ほうれんそう	もやし　ねぎ ほししいたけ だいこん こんにゃく	こめ　むぎ さつまいも こむぎこ しらたまもち	あぶら	690 22.6 20.7 2.9	**よくかんで食べよう！** ししゃもは，頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚です。よくかんで食べましょう！
24	月	ごはん (かんこくのり)	○	てまきずしようたまごやき１ぽん ぶたにくとやさいのかんこくふういため トックスープ	フルーツ ゼリー	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 ほうれんそう	もやし　キムチ だいこん きゃべつ にんにく	こめ　さとう トック でんぷん ゼリー	あぶら ごま	661 25.3 18.6 2.7	**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。
25	火	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうわふうサラダ とりごぼうじる		とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	しめじ　たまねぎ ねぎ　たもぎたけ ごぼう　えのきたけ ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	652 24.8 22.6 3.1	**正しい配膳しよう！** ご飯は左，汁物は右，おかずは奥側の配膳ができていますか？盛り付け表を確認して，毎日正しい配膳をしましょう。
		給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）											
26	水	ちゅうか うどん	● ミルメーク コーヒー	はるまき１こ バンバンジーサラダ	アップル パイ	はるまき ぶたにく いか　とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり　ねぎ もやし　りんご こんにゃく にんにく　しょうが	うどん ミルメーク パイ	あぶら	597 24.4 27.6 3.6	今日の給食は，中華丼ではなく，中華うどんの登場です。たくさん具が入った栄養たっぷりのうどんです。
27	木	ごはん	○	きのこカレー やさいのこうじマヨあえ ふくじんづけ		ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	だいこん　きゅうり たまねぎ　えのきたけ しめじ　たもぎたけ にんにく　しょうが ふくじんづけ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ マーガリン ごま	651 19.5 21.3 2.6	**給食クイズ** 日本で考えられたカレーの食べ方は，次のうちどれでしょう？ ①ご飯の上にとろみのあるカレールーをかける ②カレーにナンをそえる ③カレールウにココナッツミルクを入れる 答え：①カレーライスは，日本で考えられた料理です。
28	金	ごはん	○	すぶた かいそうサラダ (ドレッシング)	パイン コンポート 	ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン	きゃべつ きゅうり　パイン たまねぎ　たけのこ ほししいたけ にんにく　しょうが	こめ でんぷん さとう	あぶら	644 22.7 19.6 3.0	
31	月	**せかいのあじめぐり ～フランス～** ピラフ	○	コックオーヴァン１こ コールスローサラダ ウインナーポトフ	かぼちゃ ババロア 	とりにく ハム ウインナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ　しめじ きゃべつ きゅうり コーン　だいこん	こめ　さとう じゃがいも こめこ ババロア	あぶら バター	658 25.5 23.5 3.3	**世界の味めぐり～フランス～** フランスのコックオーヴァンとポトフの登場です。コックオーヴァンとは，鶏の赤ワイン煮という意味です。

★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。

秋の味覚を味わいましょう！

青い空，さわやかに吹きわたる秋風に，稲穂が揺れています。スポーツの秋，芸術の秋，読書の秋，そして味覚の秋です。

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します。自然の恵みに感謝し，地域で育まれてきた食文化を大切にしていきましょう。

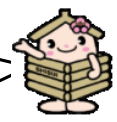
今月の酒々井産

コシヒカリ
1等米

味　噌
・3日：豆乳豚汁
・13日：さつま汁
・21日：白玉汁

学校給食摂取基準（12～14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。