



# 平成24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】☆酒々井小学校は1日（振替休業）、19日（全校遠足）のため、給食はありません。

日	曜日	しゅしよく 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				栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(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	たんぱく質	無機質			炭水化物	脂質
1	月	ごはん(なっとう)	○	ほっけうまみほしやしき しらたまじる	シナモン おさつ 2ほん	ほっけ なっとう とりこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも しらたまもち	あぶら	675 27.2	初登場！シナモンおさつ 酒々井町でとれた甘くておいしい さつまいもを揚げ、砂糖とシ ナモンからめしました。
2	火	こくとうパン (なしジャム)	○	とうふナゲット2こ(クチャップ) シャーマンポテト ラビオリスープ	きよほう 2つぶ	とうふ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン たまねぎ きゃべつ きよほう	パン じゃがいも ラビオリのかわ なしジャム	あぶら	655 22.5	千葉県産の新高(にいた か)という梨を使ったジャム が登場します。さっぱりと した味わいです。
3	水	ごはん	○	チキンエッグカレー オニオンドレッシングサラダ ぶくじんづけ		とりこ うすらたまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	687 20.6	玉ねぎには、血液をサラサラ にする効果があるとわかってい ます。カレーとサラダの両方 にたっぷり入っています。
4	木	ごはん	○	いわしのピーナッツあげ(ソース) いそかあえ しずいみそいなかじる	さつまいも プリン	いわし なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	こめ パンこ じゃがいも さつまいもプリン	あぶら らっかせい	625 21.6	10月4日の「いわし (104)の日」にちなんで、 いわしのピーナッツ揚げの 登場です。
5	金	ごはん	○	ひとくちぎょうざ2こ こんにやくサラダ だいこんのオイスターソースに	ひとくち ゼリー	ぶたにく とりこ なまあげ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	こんにやく もやし だいこん ほししいたけ きゅうり りんご にんにく しょうが	こめ さとう ゼリー	あぶら	606 22.7	積極的に食べよう！「こんにやく」 食物せんがいが豊富で、腸の働きを 活発にして、体の中で害になるもの や余分な脂肪などを体の外に出して くれる働きがあります。エネルギー も低く、食べ過ぎの心配もありません。
8	月	体育の日					🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷						
9	火	ごはん	○	とりのレモンに1こ きりぼしだいこんのもの さつまじる	カット パイ	とりこ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ きりぼしだいこん だいこん ねぎ パインアップル	こめ さとう さつまいも でんぶ	あぶら	678 26.5	切干大根にも「食物せん がい」が豊富に含まれます。 よくかんで食べましょう！
10	水	ピラフ	○	ほきのピカタ プチトマト2こ やさいのクリームスープ	ブルーベリー ゼリー	ほき たまご とりこ ベーコン しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう プチトマト	たまねぎ ねぎ かぶ セロリ エリンギ	こめ こむぎこ ゼリー	あぶら バター	657 26.1	10月10日は、「目の愛護 デー」です。ブルーベリーに 含まれる紫色の色素「アントシア ニン」は、目によいとわかって います。詳しくはお昼の放送で お知らせします♪
11	木	にこみ うどん	○	ちりめんやさいかきあげ さといものそぼろに	おにまん	とりこ なま あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ	うどん でんぶ さといも さとう でんぶ おにまん	あぶら	587 20.1	鬼まんとは？ 小麦粉と砂糖を混ぜ合わせた 生地に、角切りのさつま芋を加 えて蒸したお菓子です。主に愛 知県などの東海地方で見られま す。
12	金	むぎごはん (あじつけのり)	○	さけのちぐさやき ごまだれサラダ(ドレッシング) わかめのみそしる		さけ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも	ごま マヨネーズ	657 23.9	わかめが育つ海の中では、緑 色ではなく、うす茶色をしてい ます。お湯に入れることで、緑 色に変化していたのです。
15	月	ごはん	○	えびのすいしょうづつみ1こ もやしのナムル マーボーどうふ	キウイ フルーツ	えび みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	もやし ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが キウイフルーツ	こめ でんぶ	あぶら ごま	641 25.8	～ご飯のいれこころ紹介～ ★お米は粒のまま食べる ので、自然によくかむ 習慣がつく。 ★ゆっくり消化され、腹持ち がよい。 ★ご飯を炊くときに水を吸わ せているので、量の割りに エネルギーが控えめ。 ★和風、洋風、中華風のどん なおかずとも相性がよい。
16	火	ごもく ごはん	○	ししゃもアーモンドフライ1ほん こんぶサラダ (ソース) とんじる		ハム ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん	きゅうり だいこん はくさい ねぎ こんにやく ほししいたけ	こめ さといも パンこ	あぶら アーモンド	614 23.2	
17	水 (おろそぼろどん) ごはん	○	あつやきたまご1こ あきのそぼろどんのぐ けんちんじる	わか ナッツ ドン	たまご とりこ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ かたくちいわし	にんじん こまつな	えのきたけ だいこん igo こんにやく えだまめ ねぎ しょうが	こめ さとう さつまいも さといも	カシューナッツ	647 27.9		
18	木	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	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう 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 さとう じゃがいも	あぶら	612 25.4	揚げパンの中でも人気ナ ンバー1の「ココア揚げパ ン」の登場です。手をよく 洗ってから食べましょう。
19	金	ごはん	○	さばのみそに ごまあえ しずいみそのそうへいじる	かじゅう グミ	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう はくさい にんにく ほししいたけ れんこん	こめ さとう さといも グミ	あぶら ごま	660 27.4	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り・第 6弾」は、三重県です。 「借兵汁」が登場します。
22	月	ごはん	○	いとよくだいチーズフライ いもいっぱいサラダ てづくりワンタンスープ		いとよくだい ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	きゅうり コーン ねぎ はくさい ほししいたけ しょうが	こめ パンこ さつまいも じゃがいも ワンタンのかわ でんぶ	あぶら マヨネーズ	683 25.9	今日のワンタンスープ は、給食センターで一つ 一つ作った、手作りワンタ ンです♪お味はいかがでしょ うか？
23	火 (おろかやライス) ごはん	○	イタリアンオムレツ かいそうサラダ(ドレッシング) ハヤシチュー		たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	きゃべつ グリーンピース きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	687 24.5	丈夫な骨を作るためには、カ ルシウムが多い食品をとるこ はもちろん、適度な運動をす ることが大切です。	
24	水	むぎごはん (ひじきふりかけ)	○	あげだしどうふあんかけ おでん	かき	とうふ ちくわ とりこ つみれ はんぺん うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん	ほししいたけ えのきたけ たまねぎ だいこん こんにやく かき	こめ むぎ さとう でんぶ じゃがいも	あぶら	646 22.2	旬の食べ物～柿～ 「柿が赤くなると医者が青 くなる」と言われるほど、 栄養満点の果物です。
25	木	かんとんふう やきそば	○	ごもくしゅうまい1こ やさいのちゅうかあえ	ちゅうかふう むしカステラ	ぶたにく いか えび ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ きゃべつ もやし ほししいたけ	ちゅうかめん しゅうまいのかわ さとう カステラ	あぶら ごま	612 26.0	～広東風焼そば～ 中国の広東で有名な調味料「オイ スターソース」を使った焼そばは です。うまみ、コクがたっぷりつ まんだ調味料なので、おいしい焼 そばができます。
26	金	ごはん	○	さんまのみそに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	まんてん だいす	さんま とうふ みそ だいす	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ なめこ だいこん ねぎ	こめ さとう	あぶら	623 22.6	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。
29	月	ごはん	○	パオズ1こ やさいのオイスターいため キムチスープ	フルーツ あんじん	ぶたにく やきどうふ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	たけのこ もやし キムチ はくさい ねぎ ほししいたけ	こめ さとう マロニー あんじんどうふ	あぶら	632 25.1	キムチは韓国の代表的な 漬物です。味噌仕立ての スープに加えて、ピリカラ のスープにしました。
30	火	ごはん	○	さわらかぼちゃみそやき だいすのいそに やさのみそしる		さわら ちくわ とりこ みそ 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		614 27.8	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 どのミネラル豊富です。
31	水 (おろかやパン) パンズパン	○	ハンバーグきのこソースかけ かみかみサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	かぼちゃ プリン	ぶたにく とりこ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	マッシュルーム コーン えのきたけ しめじ たまねぎ きゅうり きゃべつ エリンギ きりぼしだいこん	パン さとう マカロニ かぼちゃプリン	あぶら	660 27.6	10月31日は「ハロウィン」 給食では、かぼちゃプリ ンの登場です！	

★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。

実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫が目白押し  
です。おいしい食べ物が豊富に出回る秋、よく食べ、よく運動を  
して、心身ともに実りの多い秋にしましょう。

10月より  
新米の登場です♪

味噌  
秋

今月の酒々井産

味噌  
4日: 田舎汁  
19日: 借兵汁

さつまいも

コシヒカリ等米

★学校給食摂取基準★  
(3・4年生)

熱量: 660kcal  
たんぱく質: 20g  
(範囲: 13~28g)