



平成25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：18日は全校遠足のため、給食はありません。

日	曜	しゅよく てんかぶつ	牛 乳	お か す	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 血・肉・骨になるもの		みどり からだの調子を整える		き 熱や力になるもの			
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物			脂質
1	火	むぎごはん	○	えびのすいしょうつつみ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	きょうほう 2つぶ	えび 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 きょうほう きゅうり だいこん ほししいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	657 22.0	じょうぶな体をつくるためには、好き嫌いせず、いろいろな食べ物食べることが大切です。苦手な食べ物も、まずはひとくち食べてみましょう！
2	水	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース ひじきいりポテトサラダ しずいみそのけんちんじる		とうふ とりにく ハム みそ なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ねぎ コーン ごぼう きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら マヨネーズ	622 23.7	豆腐(102)の日 豆腐は、大豆の栄養がたっぷりつまっているだけでなく、消化吸収に優れています。
3	木	(セルパドッグ) 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 さつまいもシチュー	キウイ フルーツ	フランクフルト とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン きゅうり にんにく こんにゃく キウイフルーツ	パン さとう さつまいも こむぎこ	あぶら バター	630 27.1	キウイフルーツは、ビタミンCが豊富で、食物の中でもトップクラスです。肌の潤子をよくしたり、抵抗力を高める働きがあります。
4	金	ごはん	○	いわしのかばやき ポパイサラダ しらたまじる	クラスに1こ かたぬき(にんじん)☆	いわし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	ほししいたけ だいこん	こめ さとう でんぶん しらたまもち	あぶら マヨネーズ ごま	654 25.0	いわし(104)の日 いわしは、干貝魚を代表する魚です。薬膳料理である「さんか焼き」「つみれ汁」にも使われます。
7	月	ごはん	○	シルバーのちくさやき ごもくまめ たぬきじる	アセロラ ミルク	シルバー だいたす さつまいも あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう えだまめ れんこん しょうが えのきだけ ねぎ こんにゃく	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら マヨネーズ	657 22.4	シルバーとは？ ニューゼaland近海でとれる白身魚です。体長は70cmくらいまで大きくなります。
8	火	(セルみそラーメン) ちゅうかめん	○	はるまき1こ パンパンソーサダ(ドレッシング) ピリからみそラーメンスープ	みかん クレープ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし こんにゃく コーン きゅうり きゅうり ねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん はるまきのかわ クレープ	あぶら ごま	630 25.0	中華めんは、半分くらいずつスープに入れて食べましょう。スープが不足したり、おかわりを調整してください。
9	水	ごはん	○	コーンしゅうまい1こ もやしのナムル ジャジャンとうふ		ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ こんにゃく ほししいたけ ねぎ コーン	こめ さとう しゅうまいのかわ じゃがいも	あぶら ごま	652 24.8	ジャジャン豆腐に使っている豆腐は、「生揚げ」(厚揚げ)です。薬膳料理として、栄養もたっぷりつまっています。
10	木	(セルハヤシ)☆ ごはん	○	パンパンアンサンブルエッグ わかめサラダ ハヤシシチュー	ブルーベリー ゼリー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン きゅうり グリーンピース にんにく しょうが	こめ さとう じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター	695 20.7	10月10日は「目の愛護デー」。目は一生使う大切なものです。目の健康に大切なことを見ましょう。詳しくは、お星の放送でお知らせします。
給食費口座振替日(千葉銀行)													
11	金	ごはん (あじつかけ)	○	ほっけいちやほしやき さつまいものあげに そうへいじる		ほっけ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	ごぼう ほくさい れんこん ほししいたけ こんにゃく にんにく	こめ さつまいも さといも さとう	あぶら	653 29.2	13日：さつま芋の日 さつま芋は、「栗(九里)より(四里)うまい十三里」ということから、「十三里」とも呼ばれ、旬の10月13日が「さつま芋の日」に選ばれたそうです。
給食費口座振替日(千葉銀行・郵便局・JA成田市)													
14	月	体育の日											
15	火	ごはん (わかめふりかけ)	○	さばあげに おひたし なめこじる	ひとくち ピーチ ゼリー	さば とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ なめこ	こめ でんぶん ゼリー	あぶら ごま	602 23.8	15日：きのこの日 本日は、梅雨の時期と秋が旬のきのこです。おなかの掃除してくれる食物繊維たっぷりです。
16	水	(セルちゅうかどん) ごはん	○	てつなべぎょうぎ パンサンスー ちゅうかどんのぐ	カット パン	ぶたにく なるとう すずらたまご いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり きゅうり たけのこ ほししいたけ パインアップル	こめ さとう きょうさのかわ マロニー でんぶん	あぶら ごま	665 26.9	世界食糧デー 国連が制定した世界の食糧問題を考える日です。自分たちができることを考えてみましょう。
17	木	くりごはん	○	さんまのおろしに こまあげ あきのすましじる		さんま とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ しめじ ねぎ もやし なめこ	こめ くり でんぶん さといも さとう	あぶら ごま	651 24.2	十三夜(葉名月) 十五夜のほほ1か月のちの月を見る行事です。昔の暦で9月13日の日です。今年は10月17日にあたります。十三夜には、栗や豆をお供えしたことから、「葉名月」「豆名月」とも呼ばれます。
18	金	むぎごはん	○	チキンエッグカレー ふくじんづけ	あわせる フルーツ ゼリー	とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ もも にんにく しょうが みかん パイン キウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	698 18.7	~毎月19日は「食育の日」~ 全国おいしいもの巡り第5弾は、「大分県」です。郷土料理の「とり天」、「だんご汁」が登場します。
21	月	ごはん	● セル 377	とりてん1こ いそかあえ だんごじる		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ にんにく えのきだけ	こめ さといも ほうとう でんぶん ミルメーク	あぶら	666 26.3	チキンライスに、オムライスシートをのせて、仕上げにケチャップをかけて食べましょう。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
22	火	(セルオムライス) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) にんじんサラダ ウインナーポトフ	フルーツ ゼリー	とりにく ツナ たまご ウインナー しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ セロリ コーン しめじ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	641 21.5	よくかんで食べよう! 魚の小骨に気がつかなから、しっかりよくかんで食べましょう。
23	水	ごはん (のりつくだに)	○	あじのドレッシングかけ やさいのちゅうかあえ ごじる		あじ ちくわ だいたす みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ はねぎ	もやし ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら ごま	615 26.6	海草は、エネルギー控えめですが、鉄やカルシウムなど健康に欠かせない無機質を多く含んでいます。しっかりと食べてほしい食べ物のひとつです。
24	木	ココア あげパン	○	かいそうサラダ(ドレッシング) チリコンカン	ヨーグルト	ぶたにく だいたす ハム	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり にんにく しょうが グリーンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	610 27.0	紅葉焼きは、マヨネーズ味のソースに、すりおろしたにんじんを加えて、紅葉の色を表しています。
25	金	ごはん (おかからりかけ)	○	さけのもみじやき ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのこんさいごまじる		さけ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ ごぼう ねぎ	こめ さといも さとう	あぶら マヨネーズ ごま	682 29.7	給食クイズ 「OOのくだものは金」を言って、OOに食べると、からだにとって一番よいとされています。OOとは、いつでしょうか? ①朝 ②昼 ③夜
給食費口座再振替日(千葉銀行・郵便局・JA成田市)													
28	月	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ にくとうふ	かき	たまご ぶたにく やきとうふ 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 ほししいたけ たまねぎ かき にんにく つほづけ	こめ さとう	あぶら ごま	692 25.1	答え：①朝 朝食を食べることで、寝ている間に失われたブドウ糖(脳の働きをよくするもの)を補うことができます。
29	火	きのこ スパゲティ	○	ほきパズルフライ いもいっぱいサラダ	アップル パイ	ベーコン ほき ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パズル	たまねぎ エリンギ えのきだけ しめじ ほししいたけ にんにく きゅうり コーン りんご	スパゲティ さつまいも じゃがいも パンこ パイ	あぶら マヨネーズ	632 23.7	10月31日は、ハロウィンです。給食でも、ハロウィン献立です！
30	水	(セルビビンバ) ごはん	○	チリソースえびだんご2こ ビビンバのぐ ちゅうかふうコーンスープ		ぶたにく えび たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	もやし たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	622 25.0	
31	木	ごはん	○	てんぶら(ししゃも1ほん・かぼちゃ1こ) きりほしだいこんのもの ごもくじる (てんつゆ)	フチ かぼちゃ プリン	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん かぼちゃ さやいんげん こまつな	きりほしだいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ だいこん	こめ でんぶん さとう プリン	あぶら	680 22.5	

★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

秋の深まりを感じる今日この頃...
収穫の秋、たくさん食べ物を旬をかえす。給食でも、新米をはじめ、さんまやさつまいも、栗、柿など、秋の味覚が登壇する予定です。旬の形に感謝して、おいしくいただきます。

今月の酒々井産

献立表の材料
下線のあるものが、酒々井産の食材です！

コシヒカリ 1等米
味噌
2日：けんちん汁
25日：糖菜ごま汁
さつま芋

★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)