

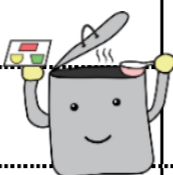


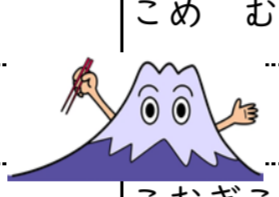
| 日 曜 | こんだてめい | おもなざいりょうとはたらき | | | エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 | お知らせ |
|--------|----------------|----------------|--------------------------------------|--|---------------------------------------|--|
| | | 体をつくる (あか) | 体の調子を整える (みどり) | 熱や力になる (き) | | |
| 2 | ちゅうかめん | | | ちゅうかめん | 677 Kcal 27.2 g 89.1 g 2.5 g | 今日は、八宝めんです。八種類の食品が入っているという意味ではなく、中国では「八」は「たくさん」という意味があります。白菜やにんじん、たけのこ、チンゲンサイなどの野菜、豚肉、イカなどの魚介類など、栄養満点で、たくさんの宝物のような食材で作られた旨味たっぷりの料理です。しっかり麺に絡ませて、美味しく食べてください。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | はっぼうめんのぐ | ぶたにく いか | しょうが にんにく はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ | でんぷん ごまあぶら | | |
| | シュウマイ | ぶたにく | たまねぎ しょうが | でんぷん さとう あぶら こむぎこ | | |
| 月 | しずおかみかんゼリー | | みかん | みずあめ さとう | | |
| 3 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 653 Kcal 25.8 g 83.8 g 1.7 g | 唐揚げは、鶏肉を油で揚げた人気料理です。大好きな人も多そうですね。油は生きるために必要なエネルギーの原料となるため、揚げ物を人間は本能的に美味しいと感じ、たくさん食べたくになります。お店で売られているフライドチキンは味付けも濃く、さらにたくさん食べたくになります。栄養として必要な量は1個か2個程度。食べすぎに注意しましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | わかどりのからあげ | とりにく | しょうが | でんぷん あぶら | | |
| | フレンチサラダ | | あかピーマン キャベツ コーン きゅうり | オリーブオイル あぶら さとう | | |
| 火 | みそしる | とうふ みそ | はくさい にんじん ねぶかねぎ | | | |
| 4 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 603 Kcal 24.6 g 85.1 g 2.1 g | 朝夕涼しくなり、風はすっきりした秋風、空にはいわし雲・・・ですね。いわし雲は漁師達が、いわしの大漁の兆しとしていたそうです。10月4日は「1(い)0(わ)4(し)」のごろ合わせからいわしの日になりました。体を作るたんぱく質やカルシウムが豊富で、頭の働きを良くするEPA・DHAもたっぷり含まれています。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | いわしの日 |  | | |
| | いわしのごまみそに | いわし みそ | | さんおんとう ごま | | |
| | きゅうりとつぼづけのあえもの | | きゅうり つぼづけ キャベツ | ごま | | |
| 水 | けんちんじる | とりにく とうふ あぶらあげ | だいこん にんじん しめじ はねぎ | | | |
| 5 | マーガリンロールパン | | | パン マーガリン さとう | 633 Kcal 23.2 g 82.4 g 2.7 g | きのこを漢字では「木の子」と書きます。木の根や落ち葉が多く積もったところに生えることから、「木の子ども」という意味で「きのこ」といわれるようになりました。旨味たっぷりのきのこでスパゲティを作ってみました。肌寒い秋には、クラムチャウダーも嬉しいですね。食べ物から、季節の移り変わりを感じてもらえると嬉しいです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ミートボール | とりにく | たまねぎ | パンこ こむぎこ とんし さとう | | |
| | きのこスパゲティ | とりにく | たまねぎ えのきだけ しいたけ しめじ | あぶら バター スパゲティ | | |
| 木 | クラムチャウダー | あさり ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん パセリ | じゃがいも こむぎこ バター | | |
| 10 | きのこあぶらあげのごはん | あぶらあげ | しめじ しいたけ えのきだけ | こめ むぎ | 640 kcal 24.7 g 94.0 g 2.9 g | 10月10日は数字を横にすると、人の目と眉の形に見えることから、「目の愛護デー」となりました。目は毎日たくさんものを見ているから疲れてしまうことがあります。コロナで皆さんが外に出られなかった時、パソコンやスマホやゲームに触れる時間が増え、視力が落ちる人がふえました。普段から遠くを見るようにしたり、パソコンなどのブルーライトを浴びすぎないようにしたりして、自分の目を大切に出来るといいですね。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | めのあいごデー |  | | |
| | あつやきたまご | たまご | | さとう あぶら でんぷん | | |
| | わふうサラダ | わかめ | ほうれんそう キャベツ レンコン | さとう わふうドレッシング | | |
| | みそしる | とりにく とうふ みそ | にんじん はくさい ごぼう | | | |
| 火 | ブルーベリーゼリー | | ブルーベリー | さとう でんぷん | | |

| 日 曜 | こんだてめい | おもなざいりょうとはたらき | | | エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 | お知らせ |
|--------|-----------------------|-----------------------------|---|---|---------------------------------------|--|
| | | 体をつくる (あか) | 体の調子を整える (みどり) | 熱や力になる (き) | | |
| 11 | サクラえびコロッセバ ー | さくらえび | たまねぎ キャベツ | げんまい パン さとう じゃがいも パンこ さとう こめこ こむぎこ | 657 Kcal 22.0 g 88.0 g 2.7 g | 今日は、2回目のわくわく給食です。 今月の静岡食材は「由比の桜えび」と 「両河内の和紅茶」です。桜えびはそ の体の美しさから「駿河湾のルビー」 と言われていて、蒲原の特産物でも ありますが、漁獲量といえば、お隣の 地区由比が日本一を誇っています。両 河内は、興津川の上流にある静かな山 里で、銘茶の産地です。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | はくさいとにくだんごの スープ | とりにく ぶたにく | たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいた け たけのこ はくさい チンゲンサイ | とんし さとう でんぷん あぶら はるさめ | | |
| 水 | りょうごうちわこう ちゃババロア | にゅうせいひん れ んにゅう ぎゅうにゅう | こうちゃ | さとう | | |
| 12 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 630 kcal 23.5 g 86.3 g 2.0 g | なすといえば「親の意見と茄の花は千 に一つも仇はない」ということわざが あります。なすは咲いた花のほとんど が実をつけると言われています。なす は初心者でも育てやすい野菜なので、 収穫を期待して栽培してみるといいで すね。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | なすいりマーボーどうふ | どうふ ぶたにく みそ | なす しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ | あぶら さとう ごまあぶら でんぷん | | |
| 木 | はるさめサラダ | | にんじん きゅうり キャベ ツ | はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう | | |
| 13 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 680 Kcal 28.8 g 99.4 g 2.7 g | 黒はんぺんは駿府城にいた徳川家康 が、イワシが大漁だった年に食べきれ ないイワシを日持ちするよう台所方の 役人、戸川半兵衛に命じたのが始まり と言われています。そのまま食べた り、焼いたりしても美味しいですが、 はんぺんフライは静岡県民で良かった なあとしみじみ感じる逸品ですね。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | てづくりくろはんぺんの フライ | くろはんぺん | | こむぎこ パンこ あぶら | | |
| 金 | みそしる | どうふ みそ | たまねぎ えのきだけ こまつな | | | |
| 16 | マーガリンロール (1ねんせいなし) | | | パン マーガリン さ とう | 567 Kcal 25.4 g 75.9 g 2.6 g | 今日は、お隣の市「富士市」の給食で大人 気の「サイダー寒」に挑戦してみました。 富士市では、50年以上提供されている給 食オリジナルデザートです。小中学生だけ ではなく、お父さん、お母さんも先生も給 食で食べ事があるという、富士市民のソウ ルフードです。涼しげな緑色の寒天に、サ イダーのシュワシュワした泡が閉じ込めら れていて、とても爽やかなデザートです。 楽しみにしていてください。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | やきそば | ぶたにく むらさきいか | すどりしょうが にんじん もやし キャベツ | むしめん あぶら | | |
| 月 | サイダーかん | かんてん | | さとう サイダー かきごおりシロップ | | |
| 17 | ソフトめん | | | ソフトめん | 656 Kcal 25.9 g 79.8 g 2.5 g | 今日は給食では珍しいソフトめんク リームソースです。いつものミート ソースも良いですが、秋なのでコクの あるクリームソースパスタにしてみま した。パスタの白、オムレツの黄色、 ケチャップの赤、サラダの緑と彩りも 良く、食欲をそそりますね。目からも 食欲の秋を楽しんでみてください。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | クリームソース | ベーコン とりにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんにく にんじん | あぶら バター こむぎこ なまクリーム | | |
| 火 | イタリアンサラダ | | キャベツ コーン きゅうり にんじん | イタリアンドレッシン グ | | |
| 18 | さつまいもごはん | | | こめ もちごめ さつまいも くるごま | 609 Kcal 31.0 g 79.8 g 2.5 g | 秋ですね。さつまいもの美味しい季節が やってきました。今日は旬のさつまいも を、ごはんの中に炊き込んで、黒ゴマをパ ラリとふってみました。真っ白なごはんに さつまいもが映え、食欲をそそりますね。 さてここでクイズです。さつまいも土の 中から収穫されますが、どこの部分を食 べているのでしょうか？ ①根 ②茎 ③担根体 答えは①の根でした。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | まぐろカツ | びんながマグロ ぼたてエキス | たまねぎ しょうが | パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぷん | | |
| 水 | ぶたじる | ぶたにく どうふ みそ | ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぶかねぎ | | | |

わくわくきゅうしょく



ふるさときゅうしょく



5年生給食なし

| 日 曜 | こんだてめい | おもなざいりょうとはたらき | | | エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 | お知らせ |
|--------|-------------|---|---------------------------------|---------------------|--|--|
| | | 体をつくる (あか) | 体の調子を整える (みどり) | 熱や力になる (き) | | |
| 19 | おぎごはん | | | こめ おぎ | 603 Kcal 25.7 g 89.0 g 2.0 g | 今日のハンバーグには、豆腐が入っています。豆腐の原料である大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質など栄養価が高い食品です。食肉となる動物は、エサをたくさん食べるので、環境に負荷がかかります。最近、大豆ミートも開発され、SDGsの点からも、大豆は地球の救世主になる食べ物になるかもしれませんね。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | とうふのハンバーグ | とりにく とうふ | たまねぎ | とんし でんぶん さとう | | |
| | やさいのふくめに | とりにく | にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく | じゃがいも さとう | | |
| 木 | みそしる | あぶらあげ みそ | キャベツ しめじ こまつな | | | |
| 20 | おぎごはん | スマイルきゅうしょく  | | こめ おぎ | 602 Kcal 15.9 g 113.8 g 2.2 g | 同じ給食と一緒に食べることで、おいしさや楽しさは、より大きくなります。けれども、皆さんの中には、食物アレルギーや病気、生活の約束など、いろいろな理由で食べることができないものがある友達もいます。相手を思いやり、違いを認め合いながら、より多くの友達と同じ給食を食べて、つながることができたら、素晴らしいですね。なるべく皆が食べることができるように卵、乳製品、肉などを使わない献立を市内栄養士が考えました。より多くの友達とつながる「スマイル給食」を食べて、笑顔になってくださいね。 |
| | ぶどうジュース | | ぶどう | 6年生給食なし | | |
| | スマイルカレー | まぐろあぶらづけ ひよこまめ フィッシュカルシウム | にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ | カレーウ じゃがいも | | |
| | やさいサラダ | | キャベツ きゅうり コーン | クリーミーコンド レッシング | | |
| 金 | かにくいりいちごゼリー | | いちご | さとう | | |
| 23 | おぎごはん | 多文化共生給食 (ブラジルこんだて)  | | こめ おぎ | 699 Kcal 21.9 g 102.4 g 2.2 g | 国際理解の第一歩として、それぞれの国や地域を身近に感じて、興味・関心を持つことが大切です。世界の国や地域の料理を実際に食べてみたり、その国や地域について調べたり、日本と比較すると、より理解が深まりますね。浦原地区は、ブラジルにルーツを持つ人たちが多く住んでいて、お友達もたくさんいますね。ブラジルはコーヒー豆がたくさん作られています。また肉や豆を使った煮込み料理が食べられています。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ハバータ | ぶたにく | たまねぎ ピーマン にんじん トマト | じゃがいも あぶら ハヤシルウ | | |
| | グリーンサラダ | | きゅうり キャベツ えだまめ | フレンチドレッシング | | |
| 月 | コーヒーゼリー | | | さとう | | |
| 24 | ピザトースト | まぐろあぶらづけ チーズ | たまねぎ コーン ピーマン | しょくパン | 565 Kcal 26.3 g 71.3 g 2.5 g | ピザトーストは、食パンの上に、野菜やチーズをのせて作ります。簡単に作ることが出来る上、栄養バランスが良いので、忙しい朝食にぴったりです。とはいえ、給食では200枚近く。調理員さんが1枚ずつ頑張って手作りしてくれました。味わって食べましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ポトフ | ソーセージ | たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ | じゃがいも | | |
| 火 | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | |
| 25 | おぎごはん | | | こめ おぎ | 680 Kcal 26.5 g 96.9 g 1.6 g | 今日のデザートは、給食ではちょっとめずらしい「桃まん」です。「桃まん」は、桃は入っていません。中国では「桃」は悪い気を祓い、不老不死を与える縁起のよい果物として親しまれています。「桃まん」は中華料理のデザートの一つで、小麦粉で作った皮に餡を包み、桃の形にして色をつけ、蒸しあげて作ります。中国では、お誕生日祝いに欠かせないデザートです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 6年生給食なし | | | |
| | やきとうふのちゅうかに | やきとうふ ぶたにく うずらのたまご | にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ | あぶら さとう でんぶん | | |
| | きゅうりのちゅうかあえ | | きゅうり こかぶ | さとう ごま ごまあぶら | | |
| 水 | ももまん | あずき かんてん | | こむぎこ さとう ラード あぶら | | |

| 日 曜 | こんだてめい | おもなざいりょうとはたらき | | | エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 | お知らせ |
|--------|------------|---|---|-------------------|--|---|
| | | 体をつくる (あか) | 体の調子を整える (みどり) | 熱や力になる (き) | | |
| 26 | たきおこわ | | にんじん しいたけ しめじ たけのこ | こめ もちごめ くり さとう | 662 Kcal 26.9 g 85.5 g 1.4 g | 今日のごはんは、たきおこわです。おこわ というのは、もち米を蒸したごはんのこと です。好みもありますが、もち米だけだ と、べたべたして食べにくいので、給食で は、うるち米を半分いれています。くりや しいたけ、しめじなど秋に美味しいものが たくさん入った特別なごはんです。フライ の魚は「ぶり」です。出世魚といい体の大 きさで名前が変わっていきます。ワカシ→ イナダ→ワラサとなり、体長が80cmを超 えるとブリになります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 6年生給食なし | | | |
| | ぶりみそづけフライ | ぶり さいきょうみ そ | | パンこ こむぎこ | | |
| | けんちんじる | とりにく とうふ | ごぼう こんにゃく だいこ ん にんじん はねぎ | ごまあぶら | | |
| 木 | パイナップル | | パイナップル | さとう | | |
| 27 | むぎごはん | | 都道府県給食 (北海道献立) | | 657 Kcal 26.5 g 97.7 g 1.5 g | 23日は、国際理解でブラジル料理を提 供しましたが、日本の文化を知る事 も、それと同じくらい大切です。今月 の都道府県料理は「北海道」四方を海 に囲まれているので、新鮮な魚介類が 豊富にとれます。広大な土地で育った 野菜や豆など、日本一のものたくさん あります。酪農もさかんで、乳製品 も多く生産されています。今日は、 鮭、チーズ、じゃがいも、バター、い もだんごなど、北海道の食べ物をたく さん使った献立にしてみました。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |  | | | |
| | さけのチーズやき | さけ チーズ | | マヨネーズ | | |
| | じゃがバター | | | じゃがいも バター | | |
| 金 | いもだんごじる | ぶたにく | だいこん にんじん はねぎ | じゃがいも でんぷん | | |
| 30 | ロールパン | | | パン | 643 Kcal 28.1 g 81.2 g 3.1 g | 明日はハロウィンです。ハロウィン は、古代ケルト人のお祭りで、ケルト では11月1日が新年とされ、大晦日 にあたる10月31日の夜に、先祖の 霊が戻ってくると信じられていまし た。しかし、悪い霊も一緒にやってく るので、身を守るために仮装して、仲 間にみせかけたり、かぼちゃをくりぬ いたランタンをかざるのだそうです。 今日は、そんな行事にちなみ、かぼ ちゃの形をしたかぼちゃ入りのハン バーグと、かぼちゃのシチューにし てみました。楽しく食べてくださいね。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | かぼちゃハンバーグ | とりにく ぶたにく | たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが | とんし さとう | | |
| | かいそうサラダ | わかめ こんぶ あかつのまた しろきりんさい くきわかめ あおつのまた かんでん | きゅうり キャベツ コーン こんにゃく | わふうドレッシング | | |
| 月 | かぼちゃシチュー | とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ | かぼちゃ にんじん たまね ぎ しめじ | こめぎこ バター あぶら | | |
| 31 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 696 Kcal 24.1 g 103.7 g 1.2 g | 今日は、イカいりお好み揚げです。イ カや大豆、ソーセージ、じゃがいもな どを油であげて、最後に塩コショウで 混ぜ合わせれば出来上がりです。美味 しくてもっと食べたい！という人は今 の時期ならかぼちゃやれんこん、カ シューナッツなどを入れても美味しい ですよ。文字どおり「おこのみ」で好 きなものをいれて作ってみてくださ い。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | いかいりおこのみあげ | むらさきいか だいず ソーセージ | しょうが | でんぷん じゃがいも あぶら | | |
| | はるさめスープ | ぶたにく | もやし こまつな たまねぎ | はるさめ | | |
| 火 | グレープゼリー | | ぶどう | さとう | | |

*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。