

10月きゅうしよくこんだて

令和5年度 清水江尻小学校（実施予定回数20回）

献立作成テーマ：食べ物のひみつを知って
楽しく食べよう

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量				
		あか	みどり	きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ				
2月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			634	25.6	330	2.0	
	むぎごはん								
	さかなとどうぶのハンバーグ	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん	こめ むぎ パンこ でんぶん あぶら					今月から、サラダ・和え物を提供できるようになります。10月の後半くらいから、取り入れていきます。メニューが増えるので、楽しみにして下さい。
	ぶたにくとやさいのソテー	ぶたにく	たまねぎ もやし いら	あぶら					
みそしる	なまあげ みそ	だいこん なめこ こまつな							
3月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609	24.3	368	1.7	
	むぎごはん								
	やきどうぶのちゅうかに	やきどうぶ ぶたにく ちくわ うずらのたまご	たけのこ ししいだけ にんじん ちゆし キャベツ	あぶら さとう でんぶん					今日は、焼き豆腐の中華煮の中に赤と緑の中間の食品がたくさん入っています。栄養豊富な中華煮を残さず食べて下さい。
	ミックスフルーツ		みかん バイン もも りんご						
4月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620	23.9	318	2.4	
	きのことあぶらあげのごはん	あぶらあげ	しいたけ しめじ えのきだけ	こめ むぎ					
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん					
	みそけんちんじる	とりにく とろろ みそ	だいこん にんじん こぼろ こんにゃく ねぎ	じゃがいも ごまあぶら					
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					
5月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			619	26.7	306	3.0	
	しょくパン			パン					
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム					
	さけのチーズやき	さけ ぎゅうにゅう チーズ たまご	パセリ	マヨネーズ					
	じゃがバター			じゃがいも バター					
6月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			571	26.4	328	2.0	
	むぎごはん								
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん	さとう					
	にびたし		こまつな しめじ もやし						
	こんぶだいず	こんぶ だいず							
10月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			599	22.7	373	2.7	
	コロッケバーガー	さくらえび	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも パンこ こめこ さと はるまぎのかわ ろ					
	はくさいとにくだんこのスープ	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 きくらげ たけのこ はくさい ねぎ	さとう でんぶん はるさめ					
	こうちャパバロア	どうぶ みそ	なめこ えのきだけ こまつな	こうちャパバロア					
11月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			638	24.8	397	2.2	
	むぎごはん								
	なすいりマーボーどうぶ	ぶたにく とろろ みそ	しいたけ なす はねぎ ねぎ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん					
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごまあぶら あぶら さとう ごま					
12月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617	25.5	328	1.5	
	ぶどうパン		ほしぶどう	パン さちう					
	ポーキンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ いんげん	あぶら さとう					
	コールスローサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	コールスロードレッシング					
	みかんゼリー			みかんゼリー					
13月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			623	22.9	368	1.6	
	むぎごはん								
	ふりかけ	ふりかけ							
	なかつからあげ	とりにく	しょうが にんにく	あぶら でんぶん					
	かぼすあえ		こまつな キャベツ もやし かぼす	さとう ごまあぶら					
16月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	26.9	575	3.1	
	おちゃパン		せんちゅ	パン					
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゅうかめん					
	たまごスープ	たまご	たまねぎ ねぎ	でんぶん					
	ヨーグルト	ヨーグルト							
17月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606	23.3	376	2.3	
	むぎごはん								
	ハンバーグわふうソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら じゃがいも さとう					
	わふうサラダ	のり	厚かんそう キャベツ りんご	あぶら さとう					
みそしる	どうぶ わかめ みそ	えのきだけ ねぎ							

18	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			594	24.8	359	2.3
		むぎごはん			こめ むぎ				
		かんとうおでん	とりにく くろはんぺん ちくわ さつまあげ こんぶ うすらのたまご なまあげ	だいにん にんじん こんにゃく	じゃがいも さとう	今月のおでんは、関東おでんです。関東おでんは、しょうゆ味ですが同じしょうゆ味の静岡おでんとは、少し味が違います。中に入っている食材も違います。静岡おでんを思い出して、比べてみてください。			
そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま						
19	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	22.5	377	2.8
		さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも ごま				
		いかリングフライ	いか		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	今日のご飯は、もち米入りのさつまいもごはんです。もち米のモチモチした食感とさつまいもの甘味を味わってください。切り干し大根を食べ慣れていない人が多いと思いますが、よく煮こんで味をまかせています。残さず食べて下さい。			
		きりぼしだいにんのふくめに みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	だいにん にんじん いんげん なめこ えのきだけ こまつな	あぶら さとう				
20	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			637	23.9	349	2.1
		きのこピラフ	とりにく	しいたけ えのきだけ しめじ にんじん	こめ むぎ あぶら				
		ミートボール	とりにく たまご	たまねぎ	パンこ でんぶん あぶら さとう	今日のミートボールは、一年生は一人二個、二年生以上は一人三個です。今日は、ピラフにもポトフにも野菜がたくさん使われています。残さず食べて下さい。			
		ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん こぶ こかぶのは キャベツ	じゃがいも				
		あじつけにぼし	あじつけにぼし						
23	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			566	24.4	278	2.0
		ピビンバ		キャベツ	パン				
		はるさめスープ		にんじん しいたけ きくらげ たけのこ はくさい ねぎ	はるさめ こうちやパワロア	今日は、人気メニューのピビンバです。ご飯の上に、焼肉と野菜たっぷりのナムルをのせて、ご飯と混ぜて食べて下さい。			
25	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580	23.0	295	2.3
		ちゅうかどん	ぶたにく いか えび うすらのたまご	たけのこ にんじん きくらげ キャベツ しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら コーンスターチ	今日の中華丼に「コーンスターチ」、中華スープには「澱粉」が使われています。このコーンスターチや澱粉は、料理にとろみを付けたり、今日のスープのように卵を浮かせるために使います。具たくさん中華丼をたくさん食べて下さい。			
		ちゅうかスープ	とうふ たまご	とうもろこし ねぎ	でんぶん				
26	木	ぶどうジュース		ぶどうジュース		680	13.6	52	2.3
		スマイルカレーライス	まぐろ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく	こめ じゃがいも あぶら ひよこまめ	スマイル給食			
		やさしいサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	クーリーミーコールド レッシング	今日は、アレルギーの原因となる乳製品・卵・小麦・大豆を含まない食材と、宗教により肉類が食べられない人のために肉類を使用せずに、全員が食べられるに作った給食です。			
		いちごゼリー			いちごゼリー				
27	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			563	26.0	294	2.0
		からしみそあんかけうどん	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	うどん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	今日は、たんぱく質と食物繊維が豊富な大豆と、ビタミンCと食物繊維が豊富なさつまいもを揚げたれで絡めました。食物繊維が豊富なメニューです。しっかり食べて下さい。			
		だいずとさつまいものあげに	だいず		さつまいも さとう あぶら でんぶん				
30	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			577	24.4	349	1.7
		むぎごはん			こめ むぎ				
		さといもとだいにんのそぼろに	とりにく	たけのこ しいたけ にんじん さいこん クリンピース	さといも さとう でんぶん	今年も里芋がおいしい時期になってきました。里芋は、じゃが芋やさつまいもと違って、皮をむくとヌルヌルしています。このヌルヌルが体に良い働きをしてくれます。里芋が出始めるこの時期には、一口サイズの小さが出回ります。この小芋は、皮ごと塩ゆでにするととてもおいしいです。是非食べてみてください。			
		なっとう ごまあえ	なっとう	キャベツ こまつな もやし	さとう ごまあぶら				
31	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632	25.1	451	2.0
		くろパン			パン さとう				
		かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム	あぶら こむぎこ バター	今日の南瓜シチューは、生の南瓜と裏ごしした南瓜を使って作りました。南瓜の甘味を味わってください。			
		フレンチサラダ はっこうにゅう		キャベツ きゅうり みかん パイン	あぶら さとう				

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ パンの製造過程で卵、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、鶏肉、豚肉、モモ、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○ 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。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

<お知らせ>

* 13日(金)・・・5組は遠足のため、給食がありません。

* 17日(火)・・・4年生は社会科見学のため、給食がありません。

* 24日(木)・・・教科指導力向上研修のため、給食がありません。

* 26・27日(木・金)・・・6年生は修学旅行のため、給食がありません。

* 26日(木)・・・5年生は社会科見学のため、給食がありません。

<給食室からのお願いです。>

コロナ感染予防のため、スプーンの提供を中止しているため、箸・スプーンを持参して下さい。