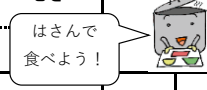




日曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのはたらき			3・4年生 中学生		お知らせ
		あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal		
		からだをつくる	からだのちょうしをとのえる	ねつやちからのもとになる	たんぱく質g	カルシウムmg	
2月	きのこと あぶらあげのごはん	あぶらあげ	にんじん しめじ しいたけ えのきだけ	こめ	605	745	秋の味覚を味わおう 秋はお米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かせない作物が収穫を迎える季節です。今日のきのこやさつまいももおいしい秋の食べ物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1	29.4	
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら	409	459	
	そくせきづけ さつまじる	こんぶ とりにく とうふ みそ	キャベツ だいこん こまつな しょうが	さつまいも			
3火	はっぼうめん	ぶたにく えび いか	しょうが にんにく ほうさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ	ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら	669	804	八宝麵 中国では漢字の「八」はたくさんという意味があります。八宝めんの「八宝」はたくさんのお宝を集めたおいしい料理という意味です。豚肉、えび、いかと野菜もたっぷり入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7	34.9	
	はるまき	ぶたにく とりにく だいず	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ	でんぶん さとう ほうさめ ごまあぶら こむぎこ あぶら	297	319	
	パインアップル(かん)		パインアップル	さとう			
4水	しょくパン			パン			大豆の栄養 大豆には、肉や魚と同じ「たんぱく質」がいっぱいです。みんなの体を強く大きく成長させる働きがあります。※クラスに1本ずつ、フレンチドレッシングが付きま
	チョコレートクリーム	れんにゅう		みずあめ さとう	609	807	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3	35.6	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら じゃがいも さとう	333	375	
コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
5木	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	646	785	青魚を食べよう さばには血液をサラサラにしたり、頭のはたらきを良くしたりする脂質が多く含まれています。魚には骨があるため、気をつけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7	30.3	
	さばのしおやき	さば		あぶら	428	486	
	ごまあえ かきたまじる	とうふ たまご	キャベツ もやし にんじん にんじん ほうれんそう	ごま さとう でんぶん			
6金	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	609	740	麦ごはん 白米に混ざり茶色い筋が通っている粒が、麦です。麦には食物せんいが多く含まれ、おなかの中をきれいに掃除してくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1	25.1	
	とうふハンバーグ きのこソースかけ	とうふ とりにく おから	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ えのきだけ	あぶら さとう でんぶん	460	525	
	きゅうりとつぼづけのあえもの なまあげのみそしる	なまあげ みそ	きゅうり つぼづけ もやし こまつな	ごま			
10火	くろざとうしよくパン			パン こくとうみつ			目の愛護デー(10月10日) にんじんなどの色の濃い野菜やレバーなどに多いビタミンA、ブルーベリーなどのむらさき色の色素は、目を元気にしてくれるはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	801	
	おこのみあげ	いか だいず ウインナー	かぼちゃ しょうが	じゃがいも でんぶん あぶら	22.7	29.9	
	はるさめスープ ブルーベリーゼリー		もやし にんじん ほうれんそう ブルーベリー	はるさめ みずあめ さとう	323	369	
11水	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	605	747	はしを上手に使おう はしを正しく使っていますか。正しく使うと、はさむ、切る、すくうなど、いろいろな動作がスムーズにできます。 
	あさりのつくだに	あさり	しょうが	みずあめ さとう	27.1	33.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			450	516	
	やきとうふのちゅうかに だいこんときゅうりの あまずあえ	とうふ ぶたにく うずらたまご	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ きゅうり だいこん	あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら ごま			
12木	ゆいのさくらえび コロッケバーガー (ポイルキャベツ) (スライスチーズ) 中学生のみ チーズ	さくらえび	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも パンこ さとう こめこ こむぎこ あぶら	657	814	わくわく給食 由比の桜えび 両河内の和紅茶 由比でとれるピンク色の桜えび。殻ごと食べられるのでカルシウムも多くとることができます。両河内地区では和紅茶の生産がさかんです。 ※スライスチーズは中学生のみです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4	27.4	
	コーンスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ コーン パセリ	あぶら でんぶん こむぎこ さとう	366	481	
	りょうごうち わごうちやババロア	にゅうせいひん たまご ぎゅうにゅう れんにゅう	こうちや	さとう みずあめ			
13金	ぶたどん	らんかく		こめ むぎ	628	762	ふるさと給食の日 今月は静岡県産豚肉を使った「豚丼」です。少し濃いめに甘辛く味付けしてあるので、ごはんにのせて食べてくださいね。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8	29.0	
	カラフルあえ わかめスープ	なると わかめ とうふ	たまねぎ しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり うめ しろねぎ	あぶら さとう ごま	389	439	
	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ			
16月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651	803	ナッツを食べよう ナッツは、植物の種の部分で、種の発育に必要な栄養分をたくさん含んでいます。よくかんで、ゆっくり食べましょう。
	にくだんご	とりにく ゼラチン たまご スキムミルク	たまねぎ	パンこ でんぶん あぶら さとう	23.7	28.3	
	やさいのふくめに	ぶたにく	こんにやく にんじん ごぼう たけのこ いんげん	じゃがいも さとう	346	369	
	アーモンドいりあじつきにぼし	かたくちいわし		アーモンド さとう			



日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
17 火	マーガリンパン			パン マーガリン			フランスの料理 「ジュリエヌ」は、フランス語で野菜の千切りのことをいいます。名前の通り、千切りの野菜がたっぷり入ったスープです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	835	
	さわらのバターやき	さわら	パセリ	バター あぶら	26.3	33.1	
	こふきいも			じゃがいも	290	320	
	ジュリエヌスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん				
18 水	スマイルカレーライス	まぐろ ひよこめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	こめ			スマイル給食 ※牛乳の代わりに、ぶどうジュースが付きまます。※クラスに1本ずつ、クリーミーコーンドレッシングが付きまます。
	ぶどうジュース		ぶどう	あぶら じゃがいも ルウ	636	784	
	やさしいサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレスシング	13.9	18.0	
	いちごゼリー		いちご	さとう	106	133	
19 木	ほしぶどういりロールパン		ほしぶどう	パン			クラムチャウダー 「クラム」とは、アサリなどの二枚貝のことです。貝には、たんぱく質の他、鉄、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などの無機質が多く含まれます。亜鉛は、味覚の発達に大きく影響します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			665	859	
	オムレツ	たまご		あぶら さとう	26.2	33.0	
	もりのスパゲッティ	ウインナー	たまねぎ えのきだけ しめじ ほうれんそう	あぶら スパゲッティ	488	585	
	クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも ルウ			
20 金	たきおこわ		にんじん しいたけ しめじ たけのこ	こめ もちこめ さとう			炊きおこわ 今日のおこわは、うるち米ともち米を混ぜて炊きました。もち米の甘みともちもちとした食感を味わってください。※ししゃもは、小学1・2年生一人1本、3年生以上一人2本です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			657	808	
	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぶん あぶら	26.5	31.6	
	ぶたじる	ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん しろねぎ	じゃがいも	448	482	
	ミックスナッツ	そらまめ ひよこめ		アーモンド あぶら			
23 月	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ			海外の食文化を知ろう「中国」 中国はとても広いので、地域によって食べ物の味もちがいます。ホイコーローは、内陸の「四川省」の料理。食欲が増すように辛い料理が多くあります。給食では辛みはひかえてあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624	760	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん ビーマン しいたけ しろねぎ にんにく	あぶら さとう	22.3	27.2	
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご	コーン	ごまあぶら でんぶん	439	466	
	あんりんデザート	とうにゅう	もも あんず	さとう			
24 火	あげパン	きなこ		パン さとう あぶら			揚げパンは、きなこ砂糖1本ずつです。 ※小学校給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			-	811	
	じゃがいものベーコンに	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも	28.9	589	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
25 水	さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも ごま			けんちん汁はどんな料理？ 鎌倉時代にお寺で修行僧たちが食べていたといわれる汁物です。豆腐や根菜類をたっぷり使った精進料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615	742	
	いわしのごまみそに	いわし みそ	しょうが	ごま さとう	22.5	26.2	
	けんちんじる	どうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん ごんにやく にんじん はねぎ みかん	ごまあぶら	558	631	
	みかん						
26 木	ロールパン			パン			栄養いっぱい「かぼちゃ」 かぼちゃには、「カロテン」という栄養が豊富です。カロテンは体の中でビタミンAに変わり、風邪やインフルエンザなどのウイルスから体を守ってくれるはたらきがあります。 ※小学6年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			656	808	
	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム	ルウ あぶら	25.3	30.8	
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり コーン あかビーマン レモン	あぶら さとう	388	434	
	まっちゃワッフル	たまご にゅうせいひん	まっちゃ	こむぎこ あぶら さとう マーガリン でんぶん			
27 金	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ			人気の献立 今日はみんな大好きなりのから揚げです。野菜のおかずと一緒に食べると、上手に栄養のバランスをとることができます。※小学6年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			654	814	
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	25.2	30.9	
	こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら	401	454	
	みそじる	どうふ わかめ みそ	はくさい えのきだけ				
30 月	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ			大根を味わおう 大根は大きく、長く、太い野菜なので、部位によって味や食感がちがいます。まん中の中間部はもつとも甘くて煮物に向いています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612	748	
	だいこんときどきいも	とりにく なまあげ	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	さといも あぶら さとう でんぶん	26.7	32.2	
	にびたし	あぶらあげ	はくさい ほうれんそう		423	477	
	こんぶだいたい	だいたい こんぶ		さとう			
31 火	げんまいいりロールパン			パン げんまい			※玄米パンは、小学1、2年生30g1個、3年生以上40g1個、中学生50g1個です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			616	745	
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま	27.0	32.2	
	レタススープ	ベーコン	レタス たまねぎ	でんぶん	377	403	
	キャンディチーズ	一人2コ チーズ					

○めん類の製造過程で、そば・卵が混入する可能性があります。○パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。

10月18日はスマイル給食です！

食物アレルギーの原因となる28品目などを除去した献立を提供します。静岡市の栄養士がアイデアを出し合い献立を考えました。食物アレルギーや生活習慣、文化のちがいなどがある子どもたちも同じ給食を食べて、スマイルがあふれる楽しい給食の時間になると嬉しいです。

