

# 10月こんだてひょう

令和5年度 静岡市献立作成テーマ  
「食べ物のひみつを知って 楽しく食べよう」

実施回数 19回  
静岡市立清水高部小学校  
静岡市立高部こども園

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 脂質 食塩相当量	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのものになる (き)		
2	きのこピラフ	とりにく	しめじ えのき	こめ むぎ あぶら	631 Kcal 21.6 g 23.2 g 2.7 g	給食では、きのこやナスなど、あまり人気のない食べ物も使うようにしています。苦手で今日は食べられなかったとしても「次はがんばろう」という気持ちになって挑戦できるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボール	にくだんご (とりにく、たまご)	(たまねぎ)	さとう つなぎ(ぼんこ、 でんぷん)		
	ポトフ	ウイナー	きゃべつ たまねぎ にんじん	じゃがいも		
月	アセロラゼリー		アセロラ	さとう		
3	にしよくだん (むぎごはん) (にくそぼろ) (いりたまご)			こめ むぎ	654 Kcal 25.4 g 19.5 g 1.9 g	どうして毎日牛乳が出るの？ 成長期には骨の材料になるカルシウムが大人よりもたくさん必要です。調査の結果、ふだんの食事だけでは成長に必要な量のカルシウムをとることが難しいことがわかりました。そのため、給食では毎日牛乳が出ています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら さとう		
	さつまいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぶかねぎ	さつまいも		
	火	にゅうさんきんせりー	にゅうさんきんいりょう	レモンかじゅう		
4	マーガリンパン			マーガリンパン	611 Kcal 25.0 g 25.9 g 2.2 g	コールスローサラダは、キャベツを使ったサラダのことです。さっぱりとした味付けなので、こってりとしたポークビーンズと組み合わせました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 さとう		
水	コールスローサラダ		きゅうり コーン きゃべつ	コールスロードレッシング		
5	むぎごはん			こめ むぎ	563 Kcal 23.0 g 19.2 g 1.9 g	よくかむといいこと⑥ 「歯の病気の予防」 よくかむことで、だ液が出ます。だ液は、虫歯のバイキンから歯を守って、口の中をきれいにする働きをしています。
	ふりかけ	かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ まつちや	さとう こむぎこ ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのみぞれに きゅうりとつぼづけの あえもの	さんま	だいこん きゅうり きゃべつ つぼづけ	さとう でんぷん ごま		
木	かきたまじる	たまご とうふ	にんじん ねぶかねぎ	でんぷん		
6	げんまいりパン			げんまいりパン	525 Kcal 23.0 g 17.6 g 2.3 g	野菜をたべよう 焼きそばは、野菜をいためて作るので、生野菜よりもたくさんの野菜を手軽にとることができます。給食の焼きそばは、麺のおよそ1.5倍の野菜を使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やしそば	ぶたにく いか	きゃべつ もやし にんじん しょうが	めん あぶら		
	チンゲンサイのスープ	とうふ	チンゲンサイ はくさい たけのこ			
金	みかんゼリー		みかん	さとう		

## 10月10日は わくわく給食の日②

今回のわくわく食材は、由比の名産、海の宝石「さくらえび」と  
両河内の「和紅茶」を使ったデザートです。

クロムブックからも読み込めるよ！→→



10	ゆいの さくらえびバーガー (げんまいりパン)		わくわく給食の日	げんまいりパン	594 Kcal 20.4 g 21.0 g 2.3 g	🌟わくわく給食の日🌟 清水区由比の「さくらえび」と両河内の「和紅茶」を使ったこんだてです。コロッケはパンにはさんでバーガーにして食べましょう。
	(さくらえびコロッケ)	さくらえび	たまねぎ	じゃがいも あぶら パンこ さとう こめこ		
	(きゃべつ)		きゃべつ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
火	はくさいとにくだんごの スープ	にくだんご (とりにく、ぶたにく)	にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ (たまねぎ、しょうが、にんにく)	はるさめ		
	りょうごうちの わこうちやババロア	にゅうせいひん	わこうちや	さとう れんにゅう		
	むぎごはん			こめ むぎ		
11	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食の日	こむぎこ ばんこ あぶら	611 Kcal 25.4 g 20.0 g 2.0 g	ふるさと給食の日 「黒はんぺん」 静岡といえは黒はんぺん。魚を骨までまるごとすりつぶして作っているため、魚の栄養をまるごと食べられます。 *6年生給食なし
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん たまご		さとう		
	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき ツナ	にんじん こんにゃく いんげん			
水	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ こまつな			
12	りんごパン			りんごパン	594 Kcal 23.0 g 20.6 g 2.6 g	クラムは、「二枚貝」という意味です。あさりやハマグリなどを煮込んで作ったスープのことをクラムチャウダーと呼ばれています。 *6年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ みずあめ あぶら でんぷん		
木	きのこスパゲティ	とりにく	たまねぎ エノキ しいたけ しめじ えりんぎ	スパゲティ あぶら バター		
	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 あぶら		
13	むぎごはん			こめ むぎ	597 Kcal 23.8 g 22.8 g 1.9 g	和食のマナーについて知ろう 自分の机の上を見て下さい。和食では、お皿を置く場所にもマナーがあります。左にごはん、右にみそしる、奥におかずです。みんなの机の上はどうなっているかな。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのからあげ	とりにく	しょうが	あぶら でんぷん		
	かいそうサラダ	かいそう(わかめ、つもの また、白きりんざい)	きゅうり きゃべつ	わふうドレッシング		
金	みそしる	とうふ みそ	はくさい えのき ねぶかねぎ			

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 脂質 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
16	はっぼうめん (ちゅうかめん)			ちゅうかめん	634 Kcal 28.8 g 21.0 g 2.1 g	<b>食感を言葉で表現してみよう</b> 食べ物に関する、食感を表す言葉はたくさんあります。サクサク、もちもち、とろとろ、シユワシユワ・・・今日の八宝麺は、野菜のあんを中華麺にからめて、ツルツルと食べて下さい。
	(はっぼうさい)	ぶたにく いか えび	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しゅうまい	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	ヨーグルト	ヨーグルト				
17	きのこあぶらあげの ごはん	あぶらあげ	しめじ えのき しいたけ	こめ むぎ	553 Kcal 22.0 g 18.6 g 2.8 g	<b>旬の食べ物「れんこん」</b> これからの季節、れんこんが旬を迎えます。れんこんを切ると糸をひくものがありますが、それは新鮮な証拠です。シャキシャキとした食感を楽しみながら食べて下さい。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご かつおだし		さとう あぶら でんぷん		
	れんこんサラダ		きゅうり きゃべつ れんこん	わふうドレッシング		
火	みそしる	とうふ わかめ みそ	はくさい			
18	むぎごはん			こめ むぎ	588 Kcal 23.3 g 19.5 g 2.0 g	<b>旬の食べ物「秋ナス」</b> 夏のナスは日差しが強いため皮がかたく育ちますが、秋のナスは日差しが弱くなっていくので、皮がやわらかく育ちます。 *3年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なすいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	なす しいたけ たけのこ ねぶかねぎ しょうが ニンニク いら とうがらし	ごまあぶら でんぷん あぶら さとう		
水	はるさめサラダ		にんじん きゅうり きゃべつ	はるさめ さとう ごまあぶら こま		
19	ぶどうパン			ぶどうパン	658 Kcal 22.4 g 25.5 g 2.0 g	<b>かぼちゃを食べて、パイキンに 負けない体をつくろう</b> かぼちゃは、免疫力を上げる栄養素が含まれています。疲れてくると免疫力が下がります。かぼちゃを食べて元気な体を保ちましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃシチュー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	こむぎこ バター あぶら		
	フレンチサラダ		あかピーマン きゃべつ コーン きゅうり	フレンチドレッシング		
木	ココアワッフル	たまご にゅうせいひん		さとう こむぎこ マーガリン		
20	さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも ごま	622 Kcal 22.0 g 24.3 g 2.2 g	<b>旬の食べ物「さつまいも」</b> さつまいもは、ビタミンCや食物せんいなどの栄養素が含まれているので、おやつにもオススメの食材です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりのみそづけフライ	ぶり さいきょうみそ		ばんこ こむぎこ あぶら		
	はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい			
金	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぶかねぎ	あぶら ごまあぶら		
23	たきおこわ		にんじん しいたけ たけのこ しめじ	こめ もちこめ くり さとう	562 Kcal 23.0 g 19.4 g 2.5 g	<b>「おこわ」について知ろう</b> たきおこわの「おこわ」はもち米の入ったご飯のことです。もちもちとしていて、少しかたいのが特徴です。よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぷん あぶら		
	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにゃく だいこん こまつな	さといも ごまあぶら		
月	こんぶだいず	だいず こんぶ		さとう		
25	むぎごはん			こめ むぎ	579 Kcal 23.4 g 15.6 g 1.8 g	<b>旬の食べ物「里芋」</b> 春に里芋のもとになるタネイモを植えて、寒くなっていくこれからの季節に収穫が始まります。 *5年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといもの そばろに	ぶたにく	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 さとう でんぷん		
	なっとう	なっとう				
水	ごまあえ		きゃべつ にんじん もやし	ごま さとう		
26	こくとうパン			こくとうパン	657 Kcal 27.2 g 24.8 g 2.1 g	<b>よくかんで食べよう</b> お好み揚げは、すべての材料を油で揚げて、塩コショウで味付けをして作ります。イカや大豆など、カミカミ食材を入れました。よくかんで食べて下さい。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おこのみあげ	いか だいず ウインナー	しょうが	じゃがいも でんぷん 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		
木	グレーゼリー		ぶどう	さとう		
27	むぎごはん			こめ むぎ	546 Kcal 24.0 g 17.0 g 1.6 g	<b>旬の食べ物「こかぶ」</b> これからの季節、かぶのおいしい季節になります。煮物やスープにしても、今日のようにサラダにしてもおいしく食べられます。 *1年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく うすらのたまご	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	さとう でんぷん あぶら		
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ こかぶのはっぱ	さとう ごまあぶら ごま		

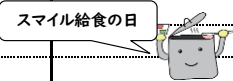
### 10月30日(月)はスマイル給食の日☺



いろいろな立場の人が、同じ給食を食べて笑顔になれたらいいですね。  
食べられないものがある人のことも考えて、よりたくさんの友達が給食を食べられるように  
卵や乳製品、肉などを使わずに作った給食です。

\*スマイル給食は、静岡市内のすべての公立小中学校で10月に提供されます。

30	スマイルカレーライス (ごはん)			こめ	614 Kcal 13.5 g 14.2 g 2.3 g	<b>スマイル給食の日(^_^)</b> アレルギーや病気、生活の約束など、いろいろな理由で給食が食べられない子もいます。スマイル給食は、より多くの友達が食べられるように卵や乳製品、肉などを使っていないこんだてです。
	(スマイルカレー)	ツナ ひよこめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも あぶら ルウ		
	ぶどうジュース			ぶどうジュース		
	やさしいサラダ		きゅうり きゃべつ コーン	コーンクリームドレッシング		
月	いちごゼリー		いちご	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。 \*魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。
- \*パンの製造過程で「卵・落花生・アーモンド・オレンジ・牛肉・くるみ・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン」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・脂質・食塩相当量）は小学校3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。