



# 10月 きゅうしょくこんだてひょう

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

静岡市立庵原学校給食センター

3・4年生 中学生

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	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとなる	カルシウムmg		
1火	しょくパン			パン	604	805	よくかんで食べよう 安全においしく食事を楽しむために、よくかんで食べる、一度にたくさん口に入れないなど食べ方に気をつけましょう。こちらの動画を確認してみましょう。
	チョコレートクリーム	れんにゆう		みずあめ さとう			
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	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 じゃがいも さとう			
	ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう コーン	あぶら			
2水	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	603	756	「よくかんでいのちを守ろう」   「よくかんで健康になろう！」 
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	やきどうふのちゆうかに	とうふ ぶたにく	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			
	だいごんどぎゅうりのちゆうかあえ		きゅうり だいごん	さとう ごまあぶら ごま			
	ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ		アーモンド あぶら			
3木	コロッケバーガー (コロッケ)		にんじん コーン グリンピース たまねぎ	パン じゃがいも さとう パン マーガリン こむぎこ あぶら	615	790	カルシウムをどうろう 給食には毎日牛乳が出ます。成長期に欠かせないカルシウムを多くとることができます。牛乳やチーズなどの乳製品を料理にも使うと、上手にたくさんとることができます。※スライスチーズは中学生のみです。
	(ポイルキャベツ)	中学生のみ	キャベツ				
	(スライスチーズ)	チーズ					
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう		あぶら でんぶん こむぎこ さとう			
	コーンスープ	ぎゅうにゆう スキムミルク チーズ	たまねぎ コーン パセリ				
4金	きのこ		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。
	あぶらあげ	あぶらあげ					
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら			
	そくせきつけ	こんぶ	キャベツ				
7月	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	609	740	つぼ漬け 干した大根をしょうゆだれに漬けた漬物です。つぼにつめて漬けたことからその名がついたといわれます。よくかんで食感を楽しみましょう。
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	とうふハンバーグ	とりく とうふ 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			
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ	ごま			
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	もやし こまつな				
8火	あげパン(さとう)			パン さとう あぶら	589	-	※揚げパンは、一人砂糖1本です。 ※中学校給食なし
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	じゃがいものベーコンに	ベーコン とりく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも			
9水	さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも ごま	615	-	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。 ※中学校給食なし
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	いわしのごまみそに	いわし みそ		ごま さとう			
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	ごぼう だいごん こんにやく にんじん はねぎ	ごまあぶら			
	みかん		みかん				
10木	くらざとうしょくパン			パン こくとうみつ	580	-	目の愛護デー(10月10日) にんじんなど色の濃い野菜やレバーに多いビタミンA、ブルーベリーなどの紫色の色素は、目を元気にしてくれる働きがあります。※中学校給食なし
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	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			
	はるさめスープ		もやし にんじん ほうれんそう	はるさめ			
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう			
11金	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	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。
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう		でんぶん ごまあぶら			
	はるまき	とりく ほたて	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	あぶら でんぶん はるさめ こむぎこ さとう			
	パインアップル		パインアップル	さとう			
15火	ぶたどん	らんかく		こめ むぎ	619	750	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、ごはんのせて食べてください。
	ぎゅうにゆう	ぶたにく	たまねぎ にんにく グリンピース	あぶら さとう			
	カラフルあえ	ぎゅうにゆう		ごま			
	わかめスープ	わかめ なると とうふ	キャベツ きゅうり うめ				
			しろねぎ				
16水	しょくパン			パン	571	770	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。
	メイプルジャム			メイプル みずあめ さとう			
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	ローストチキン	とりく	たまねぎ にんじん セロリ	あぶら			
	キャベツカレー(カレー)		しょうが				
ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト いんげん	あぶら じゃがいも マカロニ				

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			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	スマイルカレーライス ぶどうジュース やさいサラダ いちごゼリー	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 ぶどう キャベツ きゅうり コーン いちご	こめ あぶら じゃがいも ルウ 	638 13.9 106	785 18.0 133	<b>スマイル給食</b> ※牛乳の代わりに、 ぶどうジュースが付きます。 ※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す。
18	ロールパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ もりのスパゲッティ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウインナー あさり ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	たまねぎ トマト にんじん たまねぎ えのきだけ しめじ ほうれんそう たまねぎ にんじん パセリ	パン あぶら さとう あぶら สปาゲッティ じゃがいも ルウ	597 24.7 349	755 30.4 388	<b>クラムチャウダー</b> 「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。
21	たきおこわ ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ぶたじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ りんご	にんじん しいたけ しめじ たけのこ ごぼう だいこん しろねぎ りんご	こめ もちこめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも さとう みずあめ	646 24.3 436	771 28.3 463	<b>炊きおこわ</b> 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。
22	ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ フライドポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいた あおのり	たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン	パン さとう あぶら じゃがいも あぶら	670 24.5 369	856 30.9 420	<b>●お知らせ●</b> 静岡市では、学校給食センター や小中学校の給食室で働く 調理員を募集して います。 
23	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ちゅうかふうコンスープ あんりんデザート	らんかく ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン しいたけ しろねぎ にんにく コーン もも あんず	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん みずあめ	624 22.3 439	760 27.2 466	<b>海外の食文化を知ろう</b> 「中国」 中国はとても広いので、地域に よって料理の特徴が大きく変わ ります。ホイコーローは、内陸 の「四川省」の料理。他に、マ ーボー豆腐や担々麺など、食欲 が増すように辛い料理が多くあ ります。その国の土地で生まれ た食文化を味わってみましょ う。給食では辛みはひかえてあ ります。
24	マーガリンパン ぎゅうにゅう まぐろフライ ミックスベジタブルのソテー オニオンスープ	らんかく ぎゅうにゅう まぐろ ぼたて ベーコン	たまねぎ しょうが いんげん にんじん えだまめ コーン たまねぎ パセリ	パン マーガリン パンこ ごまぎこ あぶら さとう あぶら	647 29.9 295	804 33.6 317	<b>青魚を食べよう</b> 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。
25	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ごまあえ すましじる	らんかく ぎゅうにゅう さば ごまあえ とうふ わかめ	キャベツ もやし にんじん はねぎ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	621 23.9 423	754 27.9 481	<b>青魚を食べよう</b> 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。
28	げんまいいりロールパン ぎゅうにゅう やきそば レタススープ キャンディチーズ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一人2コ</span>	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ベーコン チーズ	キャベツ もやし にんじん しょうが レタス たまねぎ	パン げんまい むしめん あぶら ごま でんぶん	616 27.0 377	745 32.2 403	<b>レタスを使った料理</b> レタスはサラダやサンドイッチ などで食べることが多いと思 いますが、加熱してもおいしく 食べられます。今日のレタス スープのお味はいかがです か。
29	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんと さいともそのぼろに にびたし こんぶだいた	らんかく ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あぶらあげ だいた こんぶ	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース はくさい こまつな	こめ むぎ さいとも あぶら さとう でんぶん さとう	605 26.4 440	740 31.7 499	<b>豆を食べよう</b> 豆には、これから芽を出して大 きく育つために必要な栄養が、 小さな粒にたくさん含まれてい ます。食物せんいもいっぱい です。
30	ロールパン ぎゅうにゅう かぼちゃシチュー フレンチサラダ かぼちゃのパパロア	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン あかピーマン レモン かぼちゃ	パン ルウ あぶら あぶら さとう さとう みずあめ あぶら	650 24.1 377	802 29.6 424	<b>栄養いっぱい「かぼちゃ」</b> 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。
31	むぎごはん ぎゅうにゅう わかどりのからあげ こまつなとコーンのソテー みそしる	らんかく ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ	しょうが にんにく こまつな コーン はくさい えのきだけ	こめ むぎ でんぶん あぶら あぶら	655 25.2 401	818 30.9 455	<b>人気の献立</b> 今日はみんな大好きなりのから 揚げです。上手に栄養バラ ンスをとるには、野菜のおかずと 一緒に食べましょ う。 ※小学6年生給食なし

○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17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。

