

10月 こんだてひょう

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 カルシウム 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)	エネルギーのもとになる (き)		
1	きのこピラフ	とりにく	しめじ えのき	こめ むぎ	611 Kcal 22.7 g 261 mg 2.6 g	きのこには、うまみ成分がたくさんふくまれています。うまみ成分がとげこんだ炊き込みご飯を味わって食べて下さい。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボール	とりにく たまご	たまねぎ	パンこ あぶら		
水	ポトフ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも		
2	はっぼうめん (ちゅうかめん)			ちゅうかめん	587 Kcal 28.2 g 296 mg 2.5 g	八宝めんとは、名前の通り八宝菜と中華めんが合わさった料理です。八宝菜の「八」は、8種類という意味ではなく、具たくさんという意味があります。
	(はっぼうさい)	ふたにく いか	はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
木	シュウマイ	ふたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ		
3	むぎごはん			こめ むぎ	610 Kcal 23.4 g 348 mg 2.1 g	★ふるさと給食 黒はんぺんは静岡の特産品です。さばやいわしなどの魚を骨ごとすりつぶして作っているので、魚の栄養をまるごと食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのフライ	さば いわし		はんこ こむぎこ あぶら		
	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら		
金	みそしる	とうふ みそ	だいこん えのき こまつな			
6	むぎごはん			こめ むぎ	582 Kcal 26.1 g 326 mg 2.0 g	★十五夜 今日、お月見の日「十五夜」です。十五夜とは、1年で1番月がきれいに見える日で、天気がよければ夜に真ん丸な月を見ることができます。今日のデザートは、満月をイメージしたお月見ゼリーです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきにく	ふたにく	しょうが にんにく りんご ピーマン にんじん たまねぎ	あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ もやし			
月	おつきみゼリー		みかん	さとう		
7	しょくパン			しょくパン	569 Kcal 29.2 g 332 mg 2.3 g	手洗いで大切なのは、石けんを使っていないに洗うことです。指と指の間やつめの間には、ばい菌がたまりやすいので、石けんを使ってしっかり洗うようにしましょう。
	チョコレートクリーム			さとう ココアパウダー れんにゅう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのマヨネーズやき	さけ ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	マヨネーズ		
	こふきいも			じゃがいも		
火	やさいスープ	とりにく	とうもろこし にんじん キャベツ チンゲンサイ			
8	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	553 Kcal 20.8 g 333 mg 2.2 g	★旬の食べ物 里いも 里いもは、独特のぬめりとホクホクした食感のある食材で秋に旬をむかえます。里いものぬめりには、胃を守り、おなかの調子を良くする働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといものそぼろに	ふたにく	にんじん たけのこ だいこん えだまめ	さといも さとう でんぷん		
水	ツナいりにびたし	ツナ	こまつな キャベツ にんじん			
9	むぎごはん			こめ むぎ	624 Kcal 25.2 g 281 mg 1.8 g	酢豚は、中華料理のひとつで、豚肉を油で揚げ、いろいろな野菜と甘酢あんを絡ませた料理です。酢を使うので、疲れをとる働きもあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ふたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン	でんぷん あぶら		
木	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	とうもろこし ねぶかねぎ	でんぷん		
10	マーガリンパン			パン マーガリン	584 Kcal 23.5 g 427 mg 2.4 g	★10月10日は目の愛護デー 今日、目の愛護デーにちなんで、視力回復の効果がある「アントシアニン」が含まれたブルーベリーのゼリーです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ふたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら		
	チンゲンサイのスープ	とうふ	チンゲンサイ たまねぎ ねぶかねぎ とうもろこし			
金	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう		
14	さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも こま	586 Kcal 23.3 g 429 mg 2.5 g	★旬の食べ物 さつまいも さつまいもには、ビタミンCや食物せんいなどの栄養素がたくさん含まれています。秋から冬にかけてとれたさつまいもは、甘みが増えておいしく食べられます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かつおカツ	かつお	たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ			
火	とんじる	ふたにく 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			
15	しょくパン			しょくパン	586 Kcal 26.1 g 317 mg 2.1 g	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ね。
	いちごジャム		いちご	さとう		
	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	でんぷん じゃがいも あぶら		
水	はるさめスープ	ふたにく	もやし こまつな たまねぎ	はるさめ		

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 カルシウム 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)	エネルギーのもとになる (き)		
16	むぎごはん			こめ むぎ	625 Kcal 25.8 g 273 mg 1.9 g	★海外の食文化を知ろう ルーローハンは、台湾を代表するソウルフードで、豚肉を甘辛いタレで煮込んでごはんの上にかけてたものです。本来は、いろいろなスパイスを使いますが、食べやすいように給食風にアレンジしています。
	ルーローハン	ぶたにく たまご	しょうが ねぶかねぎ ししいたけ だけのこ	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しるビーフン	とりにく	チンゲンサイ もやし とうもろこし きくらげ はねぎ	ビーフン こまあぶら でんぶん		
木	マンゴーアセロラゼリー	とうにゅう	マンゴー アセロラ	さとう		
17	ロールパン			ロールパン	566 Kcal 23.3 g 335 mg 2.6 g	★旬の食べ物 きのこと 今日は、秋が旬のきのこをたくさん使ったきのこスパゲティです。えのき・しいたけ・しめじが入っています。旬の味をおいしくいただきますしよ。つ。 ＊2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		
	きのこスパゲティ	とりにく	たまねぎ えのき ししいたけ しめじ いんげん	あぶら スパゲティ パター		
金	クラムチャウダー	あさり ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら こむぎこ パター		
20	むぎごはん			こめ むぎ	591 Kcal 23.4 g 358 mg 2.0 g	★旬の食べ物 なす なすの旬は1年に2回、夏と秋があります。秋は昼と夜の気温の差が大きいため、秋のなすはやわらかくてみずみずしいのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なすいりマーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	なす ししいたけ だけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	あぶら こまあぶら でんぶん		
月	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ こま こまあぶら さとう		
21日(火) 給食なし						
22	きのこあぶらあげのごはん	あぶらあげ	しめじ まいたけ えのき	こめ むぎ	554 Kcal 20.9 g 358 mg 2.7 g	★旬の食べ物 れんこん 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。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ね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら		
	わふうサラダ		きゅうり れんこん キャベツ	わふうドレッシング		
水	みそしる	とうふ わかめ みそ	にんじん はくさい			
23	フィッシュバーガー (げんまいいりパン) (たらフライ) (キャベツ)	たら 	キャベツ	パン げんまい	580 Kcal 23.6 g 342 mg 2.3 g	★ふるさと給食 みかん 今日のみかんは、「ゆら早生(わせ)みかん」という10月頃から収穫される、みかんの中でも早い時期に出回る品種です。皮に青みが残っていて酸っぱそうに見えますが、中身は甘くてコクがあります。
	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	にくだんご	はくさい にんじん ししいたけ だけのこ チンゲンサイ	はるさめ		
	ゆらわせみかん		みかん			
24日(金) 給食なし/27日(月) 休校日						
28	むぎごはん			こめ むぎ	591 Kcal 23.7 g 305 mg 1.9 g	つぼづけは、たくあんと同じ大根から作られていて、甘めの味付けとコリコリとした食感が特徴です。今日は、きゅうり・キャベツ・こまと合わせて和え物にしました。
	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	でんぶん あぶら		
	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	こま		
火	みそしる	とうふ みそ	はくさい しめじ にんじん ねぶかねぎ			
29	スマイルカレー(ごはん) (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	あぶら じゃがいも	615 Kcal 13.5 g 56 mg 2.2 g	⑨スマイル給食の日 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献立です。
	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 キャベツ とうもろこし	コーンクリームドレッシング		
	いちごゼリー		いちご	さとう		
30	むぎごはん			こめ むぎ	585 Kcal 22.2 g 355 mg 1.3 g	ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日元気に過ごすためには、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりのフライ	ぶり		パンこ こむぎこ		
	はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい			
木	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 こまあぶら		
31	ロールパン			パン	622 Kcal 22.6 g 321 mg 2.2 g	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よう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃシチュー	とりにく ギゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	バター こむぎこ あぶら		
	フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり	フレンチドレッシング		
金	チョコクレープ	にゅうせいひん たまご		さとう チョコレート こむぎこ		

＊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、ごま、大豆、りんご等」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。 ＊表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩)は3・4年生の数値です。
 ＊学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。 ＊イラストは「少年写真新聞社」のものを使用しています。