

2025年

10月

こんだてひょう

静岡市献立作成テーマ

感謝して食べよう

静岡のめぐみと食を支える人たち

実施回数 19回

静岡市立蒲原東小学校

| 日 | こんだてめい              | おもなざいりょうとはたらき   |                                                                                     |                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カルシウム         | お知らせ                                                                                                                                                                                   |
|---|---------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 曜 |                     | 体をつくる<br>(あか)   | 体の調子を整える<br>(みどり)                                                                   | 熱や力になる<br>(き)              |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
| 1 | ちゅうかめん              |                 |                                                                                     | ちゅうかめん                     | 552 Kcal<br>21.6 g<br>83.0 g<br>288 g<br>2.1 m g | 八宝菜は、白菜やチンゲンサイ、にんじんなどたくさんの野菜と、それらを美味しく食べられるように、豚肉やさつまあげなど旨味たっぷりの食材が入った栄養満点の料理です。アレルギーの関係で給食には入れられませんが、えびやいか、あさりなどが入ることもあります。中華丼にしたり、今日の給食のように、めんのの上にかけて食べるのもおすすめです。                    |
|   | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう          |                                                                                     |                            |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|   | はっぱうめんのぐ            | ぶたにく<br>さつまあげ   | しょうが にんにく<br>はくさい にんじん<br>たけのこ チンゲンサイ<br>きくらげ                                       | でんぶん<br>ごまあぶら              |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|   | シューマイ               | ぶたにく            | たまねぎ しょうが                                                                           | でんぶん さとう<br>あぶら こむぎこ       |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
| 水 | パイナップル              |                 | パイナップル                                                                              | さとう                        |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
| 2 | きのこピラフ              | とりにく            | しめじ えのきたけ                                                                           | こめ おぎ あぶら                  | 565 Kcal<br>22.0 g<br>81.7 g<br>254 g<br>2.3 m g | 10月に入り、だんだん秋らしくなってきました。今日は旬の「きのこ」を使って秋らしい「きのこピラフ」にしました。自然界では、9月～11月にかけてたくさんの種類のきのこが森や山で見られるようになります。一般的にスーパーで売られているきのこは、工場で作られています。                                                     |
|   | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう          |                                                                                     |                            |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|   | ミートボール              | とりにく            | たまねぎ                                                                                | あぶら さとう<br>パンこ こむぎこ<br>とんし |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
| 木 | ポトフ                 | ウインナー           | キャベツ たまねぎ<br>にんじん                                                                   | じゃがいも                      |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
| 3 | おぎごはん               |                 |                                                                                     | こめ おぎ                      | 559 Kcal<br>22.7 g<br>90.7 g<br>439 g<br>1.6 m g | 切干大根は、大根を細く切って、太陽の光と風をあてて乾かした食品です。白い紐のように見えますが、大根です。水分が抜けてぎゅっと栄養がつまった乾物になります。乾かすとカルシウムや食物繊維が増えて、骨やおなかによい食品になります。長く保存でき、いつでも使えるのも良いところです。煮物で食べることが多いですが、ビビンバにすると肉の旨味を吸って美味しくべられます。      |
|   | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう          |                                                                                     |                            |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|   | きりぼしだいこんいり<br>ビビンバ  | ぶたにく            | きりぼしだいこん                                                                            | さとう あぶら<br>ごまあぶら           |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|   | ナムル                 |                 | にんじん こまつな<br>しょうが                                                                   | さとう あぶら<br>ごまあぶら           |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
| 金 | トックいりキムチスープ         | とうふ<br>かつおだし    | だいこん えのきたけ<br>ねぶかねぎ にら<br>キムチ                                                       | トック                        |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
| 6 | やきぐりごはん             | おつきみこんだて        |                                                                                     | こめ もちごめ<br>くり くるごま         | 624 Kcal<br>23.7 g<br>91.9 g<br>332 g<br>2.6 m g | 今年の十五夜は、今夜です。十五夜は1年で月がもっとも美しいとされ、月を眺めながら秋への移り変わりを感じる特別な日です。月に見立てた団子をお供えし、稲穂にみたてたすすきで飾り、豊作をお祈りします。さつまいもや里芋を供え、収穫への感謝を表します。天気がよければ部屋の電気を消し、美しい月を眺めましょう。ゆったりとした日本の行事を味わってみるのも良いものです。      |
|   | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう          |  |                            |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|   | さばみそに               | さば みそ           |                                                                                     | さとう でんぶん                   |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|   | いものこじる              | とうふ みそ<br>かつおだし | はくさい しめじ<br>こかぶ ねぶかねぎ                                                               | さといも                       |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
| 月 | おつきみゼリー             | かんてん            | みかん レモン                                                                             | さとう みずあめ                   |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
| 7 | げんまいパン<br>(1ねんせいなし) |                 |                                                                                     | げんまい パン                    | 531 Kcal<br>21.3 g<br>80.6 g<br>305 g<br>2.5 m g | 今日は、お隣の市「富士市」の給食で大人気の「サイダー寒」です。富士市では、50年以上提供されている給食オリジナルデザートです。小中学生だけではなく、お家の方も先生も給食で食べた事があるという、富士市民のソウルフードです。涼しげな緑色の寒天に、サイダーのシュワシュワした泡が閉じ込められていて、とても爽やかなデザートです。10月になったので、手作りデザート再開です。 |
|   | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう          |                                                                                     |                            |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|   | やきそば                | ぶたにく            | すどりしょうが<br>にんじん キャベツ<br>もやし                                                         | むしめん<br>あぶら                |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|   | たまごスープ              | たまご             | ねぶかねぎ<br>たまねぎ                                                                       | でんぶん                       |                                                  |                                                                                                                                                                                        |
| 火 | サイダーかん              | かんてん            |                                                                                     | さとう<br>かきごおりシロップ<br>サイダー   |                                                  |                                                                                                                                                                                        |

| 日  | こんだてめい             | おもなざいりょうとはたらき                          |                                                    |                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カルシウム         | お知らせ                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|--------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 曜  |                    | 体をつくる<br>(あか)                          | 体の調子を整える<br>(みどり)                                  | 熱や力になる<br>(き)               |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8  | おぎごはん              |                                        |                                                    | こめ おぎ                       | 614 kcal<br>26.5 g<br>80.9 g<br>379 g<br>1.9 mg  | 今日はいつもリクエストされる若鶏のからあげです。美味しく作るコツは、鶏肉にしょうゆ、酒、すりおろした生姜をまぶして、1時間ほど置き、肉に下味をしっかりとつけてから、揚げる直前に片栗粉をしっかりとまぶしてカラッと揚げます。家で作るときは、もう一度揚げると、カリッとした食感が続きます。家でも作ってみてください。                                                                                                        |
|    | 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                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | かいそうサラダ            | わかめ つのまた<br>きりんさい<br>くきわかめ<br>こんぶ かんてん | きゅうり キャベツ                                          | わふうドレッシング                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 水  | みそしる               | とうふ みそ<br>かつおだし                        | たまねぎ はくさい<br>ねぶかねぎ                                 |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9  | ごはん                | スマイルきゅうしょく                             |                                                    | こめ                          | 629 Kcal<br>13.7 g<br>115.4 g<br>105 g<br>2.1 mg | 同じ給食と一緒に食 べることで、おいしく楽しさは、より大 きくなります。けれども、皆さんの中には、食物アレルギーや病氣、生活の約束など、いろいろな理由 で食 べることができないものがある友 達もいます。相手をおもいやり、違いを認め合いながら、より多くの友 達と同じ給食を食 べて、つながることができたら、素晴らしいですね。なるべく皆 が食 べることができるように卵、乳製品などを使わ ない献立を市内栄養士が考 えしました。より多 くの友 達とつながる「スマイル給食」を食 べて、笑顔になっ てもらえたらと思います。 |
|    | ぶどうジュース            |                                        | ぶどう                                                |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | スマイルカレー            | まぐろあぶらづけ<br>ひよこまめ<br>フィッシュカルシウ ム       | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>しめじ                      | あぶら<br>じゃがいも<br>カレールー       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | やさいサラダ             |                                        | きゅうり キャベツ<br>コーン                                   | コーンクリーミード<br>レッシング          |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 木  | いちごゼリー             |                                        | いちご                                                | さとう                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 14 | おぎごはん              | 都道府県給食<br>(北海道献立)                      |                                                    | こめ おぎ                       | 640 Kcal<br>27.1 g<br>89.2 g<br>328 g<br>2.2 mg  | 北海道は自然豊かで面積も都道府県で1番広い県です。四方を海に囲まれているので、おいしい魚や「かに」、牛乳やアイスクリーム、羊の焼肉「ジンギスカン」、ラーメン、野菜や果物など種類、量ともに豊かです。今日は、北海道でたくさん獲れる鮭、チーズ、コーン、バター、じゃがいもを使って作った献立です。特にの食 べ物は、自然の恵みを感じ る美味しいものばかりですね。                                                                                  |
|    | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                                 |                                                    |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | さけのチーズやき           | さけ チーズ                                 |                                                    | マヨネーズ                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | コーンバター             |                                        | コーン                                                | バター                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 火  | じゃがもちボールのみ<br>そしる  | ぶたにく<br>かつおだし                          | だいこん にんじん<br>かぼちゃ はねぎ                              | じゃがいも<br>でんぶん<br>マッシュポテト    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 15 | おぎごはん              |                                        |                                                    | こめ おぎ                       | 597 Kcal<br>19.4 g<br>93.6 g<br>273 g<br>2.0 mg  | パイナップルは、意外に思われるかもしれませんが、ビタミンCがたっぷりて、風邪をひきにくくしてくれる果物です。食物せんいもあって、おなかの調子も整えてくれます。デザートとしてはもちろん、今日の給食のようにサラダの中に入れたり、酢豚などの炒め物に入れたり、チャーハンにすることもあり、甘酸っぱくて、世界中で愛されているフルーツです。                                                                                              |
|    | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                                 |                                                    |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | ぶたにくのケチャップ<br>あえ   | ぶたにく                                   | しょうが にんにく<br>にんじん ピーマン                             | あぶら でんぶん<br>さとう             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | ちゅうかコーンスープ         | とうふ たまご                                | たまねぎ コーン                                           | でんぶん                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 水  | パインサラダ             |                                        | きゅうり キャベツ<br>パイナップル                                | さとう<br>コールスロドレッシング          |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 16 | げんまいパン             |                                        |                                                    | げんまい パン                     | 549 Kcal<br>24.2 g<br>73.2 g<br>331 g<br>2.1 mg  | 今日は、自分で作るフィッシュバーガーです。自分で完成させるのは楽しいし、より美味しく感じますね。バーガーは手で持って食 べるので、ばいさんを一緒に食 べてしまわないように、いつもより念入りに手を洗いまし ょう。今日の魚は「すけそうだら」という魚です。やわらかくあっさりとした味です。                                                                                                                     |
|    | フィッシュフライ           | すけそうだら                                 |                                                    | こめごはんこ<br>こめこ でんぶん<br>あぶら   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | ゆでキャベツ             |                                        | キャベツ                                               |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                                 |                                                    |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 木  | はくさいとにくだんご<br>のスープ | とりにく<br>ぶたにく                           | たまねぎ しょうが<br>にんにく にんじん<br>しいたけ たけのこ<br>はくさい チンゲンサイ | さとう とんし<br>でんぶん あぶら<br>はるさめ |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| 日<br>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<br>たんぱく質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カルシウム         | お知らせ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|--------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    | 体をつくる<br>(あか)           | 体の調子を整える<br>(みどり)                                                                                                   | 熱や力になる<br>(き)                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 17     | うどん                |                         |                                                                                                                     | うどん                               | 619 Kcal<br>21.7 g<br>87.2 g<br>319 g<br>2.7 mg  | 菊花(きくはな)みかんって品種(ひんしゅ)？と思った人(ひと)がいるかもしれませ(し)ね。実(じつ)は、菊花(きくはな)みかんとは、みかんの皮(かわ)に切れ込み(きれこみ)をいれて菊(きく)の花(はな)みたいに広(ひろ)げたものです。料理(りょうり)名(な)ではなく、飾(かざ)り切(き)りの一つ(いっ)つです。給食(きよく)では、ギザギザ(ぎざぎざ)に切(き)るのが難(がた)しいので、断面(たてわり)が見(み)える切(き)り方(かた)にしました。皮(かわ)がむきやす(や)く、よりみかんをジューシー(じゅーしー)に感(かん)じられる切(き)り方(かた)です。味(あじ)わって食(た)べてくだ(くだ)さいね。                                                                                                                                                                                                   |
|        | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                  |                                                                                                                     |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|        | うどんのつゆ             | とりにく<br>あぶらあげ<br>かつおだし  | ねぶかねぎ はくさい<br>ほうれんそう                                                                                                | さとう                               |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|        | かきあげ               |                         | にんじん たまねぎ<br>はねぎ                                                                                                    | さつまいも<br>でんぶらこ<br>あぶら             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 金      | きっかみかん             |                         | みかん                                                                                                                 |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 20     | きのことあぶらあげの<br>ごはん  | あぶらあげ                   | しめじ しいたけ<br>えのきたけ                                                                                                   | こめ おぎ                             | 577 Kcal<br>24.6 g<br>80.0 g<br>404 g<br>2.8 mg  | カルシウム(カルシウム)といえ(い)ば、牛乳(ぎゅうにゅう)やチーズ(チーズ)、ヨーグ<br>ルト(ヨーグルト)などの乳製品(にゅうせいひん)、小魚(こぎょ)を思(おも)い浮(う)かべます<br>が、カルシウム(カルシウム)はいろいろな食(しょく)品(ひん)の中(なか)に、はいっていま(いま)す。意(い)外(がい)とびっく(びく)りされ(さ)れるのが豆腐(とうふ)<br>腐(く)やほうれん草(そう)。体(てい)への吸(きゅう)収(しゆ)率(りつ)を考(かん)え(え)ると牛乳(ぎゅうにゅう)<br>が最(さい)適(てき)ですが、牛乳(ぎゅうにゅう)や乳製品(にゅうせいひん)を食(た)べること(こと)<br>が出来(で)なかつたり、苦手(くるで)な人(ひと)は大(だい)豆(とう)や野(や)菜(さい)か<br>らも摂(と)ることができ(でき)ますよ。                                                                                                                           |
|        | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                  |                                                                                                                     |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|        | あつやきたまご            | たまご<br>かつおだし<br>こんぶエキス  |                                                                                                                     | さとう<br>あぶら<br>でんぶん                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|        | わふうサラダ             | わかめ                     | ほうれんそう<br>キャベツ<br>れんこん                                                                                              | さとう<br>わふうドレッシング                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 月      | みそしる               | とりにく みそ<br>とうふ<br>いわしだし | にんじん はくさい<br>ごぼう                                                                                                    |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 22     | おぎごはん              |                         | <div>多文化共生給食<br/>(ブラジルこんだて)</div>  | こめ おぎ                             | 688 Kcal<br>21.5 g<br>102.3 g<br>272 g<br>2.0 mg | 国際理解(こくさいりかい)の第(だい)一(いつ)歩(ぽ)として、それぞ(それぞ)れの国(くに)や<br>地(ち)域(いき)を身(み)近(ぢか)に感(かん)じて、興(きょう)味(み)・関(かん)心(しん)を持(も)つこ<br>とが大(だい)切(せつ)です。世(よ)界(かい)の国(くに)や地(ち)域(いき)の料(りょう)理(り)を実(じつ)<br>際(さい)に食(た)べてみ(み)たり、そ(そ)の国(くに)や地(ち)域(いき)につい(つい)て<br>調(てい)べ(べ)たり、日(にっ)本(ぽん)と比(ひ)較(けつ)すると、よ(よ)り理(り)解(かい)が<br>ふかま(ま)りますね。蒲(ふ)原(げん)地(ち)区(く)は、ブラジ(ブラジ)ルに<br>ルーツ(ルーツ)をもつ人(ひと)た(た)ちがど(ど)く住(す)んでいて、お<br>友(とも)達(だ)もた(た)くさんいま(いま)すね。ブラジ(ブラジ)ルはコー<br>ヒー豆(豆)がた(た)くさん作(つく)ら(ら)れていま(いま)す。また肉(にく)<br>や豆(豆)の煮(に)込(こ)料(りょう)理(り)がよ(よ)く食(た)べら(ら)れていま(いま)す。 |
|        | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                  |                                                                                                                     |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|        | ハバータ               | ぶたにく                    |                                                                                                                     | じゃがいも<br>あぶら<br>ハヤシルー             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|        | グリーンサラダ            |                         |                                                                                                                     | きゅうり<br>キャベツ<br>えだまめ              |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 水      | コーヒーゼリー            |                         |                                                                                                                     | なまクリーム<br>さとう                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 23     | おぎごはん              |                         | 6年生給食なし                                                                                                             | こめ おぎ                             | 582 Kcal<br>23.2 g<br>82.6 g<br>363 g<br>1.9 mg  | 今日(けふ)は秋(あき)なす入(い)りのマーボー豆腐(とうふ)です。なすは<br>苦手(くるで)という人(ひと)がいま(いま)す(す)が、給食(きよく)ではひと手間(てま)加(か)<br>え、なすを細(こ)かくして、油(あぶら)で揚(あ)げてから最(さい)後(ご)に<br>マーボー豆腐(とうふ)の中(なか)に入(い)れます。こ(こ)うするこ(こ)と<br>で、なす(なす)が油(あぶら)をす(す)っておい(おい)しくなり、紫(むらさき)の綺(き)麗(れい)<br>な色(いろ)ものこ(こ)るので、見(み)た目(め)もおい(おい)しそ(そ)うにな(にな)り<br>ま(ま)す。                                                                                                                                                                                                                    |
|        | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                  |                                                                                                                     |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|        | なすいりマーボーど<br>うふ    | とうふ<br>ぶたにく<br>みそ       |                                                                                                                     | なす しいたけ<br>しょうが にんにく<br>はねぎ ねぶかねぎ |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 木      | ちゅうかサラダ            |                         | キャベツ にんじん<br>きゅうり                                                                                                   | ごまあぶら<br>さとう ごま                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 24     | おぎごはん              |                         | 6年生給食なし                                                                                                             | こめ おぎ                             | 580 Kcal<br>23.7 g<br>91.7 g<br>321 g<br>1.9 mg  | 昔(むかし)日(にっ)本(ぽん)では、お米(こめ)をつく(つく)るた(た)めに牛(うし)や馬(うま)を<br>使(つか)っていま(いま)した。ある日(あるひ)武(ぶ)士(し)た(た)ちが、いそい<br>でご飯(ごはん)を食(た)べるた(た)めに、煮(こ)た大豆(だいず)を薬(くすり)に入(い)れ<br>、馬(うま)にく(く)りつ(つ)けて持(も)ちあ(あ)るい(い)ていたそ(そ)うです。とこ(とこ)ろが、食(た)べるのが遅(おそ)くな(な)ってしま(しま)<br>い、薬(くすり)をあ(あ)けてみ(み)ると中(なか)の大豆(だいず)がね(ね)ばね(ね)<br>ばしていま(いま)るではあ(あ)りませ(ませ)んか！おそ(おそ)るおそ(おそ)る<br>食(た)べてみ(み)ると、意(い)外(がい)とおい(おい)しくそれ(それ)から「納(な)豆(とう)」とい(い)う名(な)前(まえ)がつい(つく)てみ(み)ん(み)な(な)に広(ひろ)ま(ま)って<br>い(い)ったそ(そ)うです。                                                           |
|        | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                  |                                                                                                                     |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|        | だいこんとさといもの<br>そばろに | ぶたにく<br>かつおだし           |                                                                                                                     | にんじん たけのこ<br>しいたけ だいこん<br>グリンピース  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|        | なっとう               | なっとう                    |                                                                                                                     | さといも<br>さとう でんぶん                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 金      | ごまあえ               |                         | キャベツ ほうれんそう                                                                                                         | さとう<br>ごま                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| 日<br>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<br>たんぱく質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カルシウム        | お知らせ                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|-------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |             | 体をつくる<br>(あか)               | 体の調子を整える<br>(みどり)               | 熱や力になる<br>(き)              |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
| 27     | さつまいもごはん    |                             |                                 | こめ もちこめ<br>さつまいも<br>くろごま   | 566 Kcal<br>22.4 g<br>83.3 g<br>358 g<br>2.4 mg | 秋ですね。さつまいものおいしい季節です。<br>今日は旬のさつまいもをごはんの中に炊き込んで、黒ごまをパバリとふってみました。<br>白いごはんにさつまいもの黄色と皮の紫色が映えて、秋っていいなとかんじる素敵なおはんです。大根も秋の終わりから冬にかけて甘みがまし、おいしくなる野菜です。学校の畑でも大根を育てていますね。大きく美味しくそだつといいですね。食べ物から秋を感じてください。                          |
|        | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                 |                            |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
|        | まぐろメンチカツ    | びんながまぐろ                     | たまねぎ しょうが                       | パンこ あぶら<br>さとう こむぎ<br>でんぶん |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
|        | きゅうりのなめたけあえ |                             | きゅうり キャベツ<br>えのきたけ              | みずあめ<br>さとう                |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
| 月      | ぶたじる        | ぶたにく とうふ<br>かつおだし<br>みそ     | ごぼう にんじん<br>こんにゃく だいこん<br>ねぶかねぎ |                            |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
| 28     | むぎごはん       |                             |                                 | こめ むぎ                      | 623 Kcal<br>25.2 g<br>92.5 g<br>347 g<br>2.5 mg | 黒はんぺんは静岡県にしかない特別なはんぺんです。いわしやさばなどの青魚（あおさかな）を使うので、色が黒っぽくなります。特徴は、魚のうま味はしっかりしているので、そのまま食べても美味しいし、焼いたり、おでんに入れたり、今日のようにフライにすると、甘みが増して最高に美味しいですね！今日は、調理員さんが1枚ずついいねに、衣をつけて揚げてくれました。静岡の味覚を味わって食べましょう。                             |
|        | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      | ふるさときゅうしよく                      |                            |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
|        | くろはんぺんフライ   | くろはんぺん                      |                                 | こむぎ<br>パンこ<br>あぶら          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
|        | だいずのいそに     | だいず<br>あぶらあげ<br>ひじき         | にんじん こんにゃく<br>いんげん              | あぶら<br>さとう                 |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
| 火      | みそしる        | とうふ みそ<br>かつおだし             | だいこん はくさい<br>えのきたけ こまつな         |                            |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
| 29     | むぎごはん       |                             |                                 | こめ むぎ                      | 558 Kcal<br>22.4 g<br>84.8 g<br>394 g<br>1.7 mg | 豆腐の原料である大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質など栄養価が高い食品です。食肉となる動物は、えさをたくさん食べるので、環境に負荷がかかります。最近では、大豆ミートも開発され、SDGsの点からも、大豆は地球の救世主になる食べ物になるかもしれませんね。                                                                                         |
|        | 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<br>ぶたにく<br>うずらのたまご    | にんじん もやし<br>たけのこ しいたけ<br>チンゲンサイ | あぶら さとう<br>でんぶん            |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
| 水      | はるさめサラダ     |                             | キャベツ にんじん<br>きゅうり               | はるさめ さとう<br>ごまあぶら ごま       |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
| 30     | マーガリンロール    |                             |                                 | パン マーガリン                   | 713 Kcal<br>25.8 g<br>78.5 g<br>428 g<br>2.4 mg | 明日はハロウィンです。ハロウィンは、古代ケルト人のおまつりで、ケルトでは11月1日が新年とされ、大晦日にあたる10月31日の夜に、先祖の霊が帰ってくるとされています。しかし、わるい霊も一緒にやってくるので、身をまもるために仮装して、仲間にみせかけたり、かぼちゃをくりぬいたランタンをかざるのだそうです。今日は、そんな行事にちなみ、かぼちゃの形をしたかぼちゃ入りのハンバーグと、かぼちゃのシチューにしてみました。楽しく食べてくださいね。 |
|        | チョコレートクリーム  | だいずこ<br>だっしふんにゅう            |                                 | あぶら さとう                    |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
|        | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                 |                            |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
|        | かぼちゃハンバーグ   | とりにく<br>ぶたにく                | たまねぎ かぼちゃ<br>トマト にんにく<br>しょうが   | どんし さとう<br>でんぶん            |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
| 木      | かぼちゃシチュー    | とりにく チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>とうにゅう | かぼちゃ にんじん<br>たまねぎ しめじ           | こむぎ<br>バター あぶら             |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |

＊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。  
 ＊パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」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・炭水化物・食塩相当量）は小学校3・4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。  
 ＊小中学校の給食室では調理員を募集しています。