

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			お知らせ
			体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)	
1		ちゅうかめん			ちゅうかめん	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でしたが、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 さつまあげ	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	でんぶん 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 あぶら こおぎこ	
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 むぎ あぶら	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み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 パンこ こおぎこ とんし	
木		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	
3		むぎごはん			こめ むぎ	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、胃や小腸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 ビビンバ	ぶたにく	きりぼしだいこん	さとう あぶら ごまあぶら	
		ナムル		にんじん こまつな しょうが	さとう あぶら ごまあぶら	
金		トックいりキムチスープ	とうふ かつおだし	だいこん えのきたけ ねぶかねぎ にら キムチ	トック	
6		やきぐりごはん	おつきみこんだて			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 かつおだし	はくさい しめじ 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 (1ねんせいはいなし)			げんまい パン	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	すとりしょうが にんじん もやし キャベツ	おしめん あぶら	
		たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぶん	
火		サイダーかん	かんてん		さとう かきごおりシロップ サイダー	

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 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
8	おぎごはん			こめ おぎ	614 Kcal 26.5 g 80.9 g 379 g 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。美味しく作ることは、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 きりんさい くきわかめ 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 かつおだし	たまねぎ はくさい ねぶかねぎ			
9	ごはん	スマイルきゅうしょく			629 Kcal 13.7 g 115.4 g 105 g 2.1 mg	同じ給食と一緒に食べることで、おいしさや楽しさは、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 ひよこまめ フィッシュカルシウム	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 カレールー		
	やさいサラダ		きゅうり キャベツ コーン	コーンクリーミードレッシング		
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 (北海道献立)			640 Kcal 27.1 g 89.2 g 328 g 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、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そしる	ぶたにく かつおだし	だいこん にんじん かぼちゃ はねぎ	じゃがいも でんぶん マッシュポテト		
15	おぎごはん			こめ おぎ	597 Kcal 19.4 g 93.6 g 273 g 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あえ	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ビーマン	あぶら でんぶん 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 パイナップル	さとう コーンスロードレッシング		
16	げんまいパン			げんまい パン	549 Kcal 24.2 g 73.2 g 331 g 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、ばいきんと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		こめこパンこ こめこ でんぶん 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のスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ	さとう とんし でんぶん あぶら 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 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
17	うどん		5年生給食なし	うどん	619 Kcal 21.7 g 87.2 g 319 g 2.7 mg	菊花みかんって品種？と思った人がいるかもしれないね。実は、菊花みかんとは、みかんの皮に切れ込みをいれて菊の花みたいに広げたものです。料理名ではなく、飾り切りの一つです。給食では、ギザギザに切るのが難しいので、断面が見える切り方にしました。皮がむきやすく、よりみかんをジュースに感じられる切り方です。味わって食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	うどんのつゆ	とりにく あぶらあげ かつおだし	ねぶかねぎ ほうれんそう	さとう		
	かきあげ		にんじん たまねぎ はねぎ	さつまいも てんぷらこ あぶら		
金	きっかみかん		みかん			
20	きのことあぶらあげのごはん	あぶらあげ	しめじ しいたけ えのきたけ	こめ おぎ	577 Kcal 24.6 g 80.0 g 404 g 2.8 mg	カルシウムといえば、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、小魚を思い浮かべますが、カルシウムはいろいろな食品の中に、はっています。意外とびっくりされるのが豆腐やほうれん草。体への吸収率を考えると牛乳が最速ですが、牛乳や乳製品を食べることが出来なかったり、苦手な人は大豆や野菜からも摂ることができすよ。
	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 こんぶエキス		さとう あぶら てんぷん		
	わふうサラダ	わかめ	ほうれんそう キャベツ れんこん	さとう わふうドレッシング		
月	みそしる	とりにく みそ とうふ いわだし	にんじん ほうきい ごぼう			
22	おぎごはん		多文化共生給食 (ブラジルこんだて)	こめ おぎ	688 Kcal 21.5 g 102.3 g 272 g 2.0 mg	国際理解の第一歩として、それぞれの国や地域を身近に感じて、興味・関心を持つことが大切です。世界の国や地域の料理を実際に食べてみたり、その国や地域について調べたり、日本と比較すると、より理解がふかまりますね。蒲原地区は、ブラジルにルーツをもつ人たちが多く住んでいて、お友達もたくさんいますね。ブラジルはコーヒー豆がたくさん作られています。また肉や豆の煮込み料理がよく食べられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハパータ	ぶたにく	たまねぎ ピーマン にんじん トマト	じゃがいも あぶら ハヤシルー		
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ えだまめ	コールスロー ドレッシング		
水	コーヒーゼリー			なまクリーム さとう		
23	おぎごはん		6年生給食なし	こめ おぎ	582 Kcal 23.2 g 82.6 g 363 g 1.9 mg	今日は秋なす入りのマーボー豆腐です。なすは苦手という人がいますが、給食ではひと手間加え、なすを細かくして、油で揚げてから最後にマーボー豆腐の中に入れます。こうすることで、なすが油をすっておいしくなり、箸の躊躇な色になるので、見た目もおいしくなります。
	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 しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	あぶら てんぷん さとう ごまあぶら		
木	ちゅうかサラダ		キャベツ にんじん きゅうり	ごまあぶら さとう ごま		
24	おぎごはん		6年生給食なし	こめ おぎ	580 Kcal 23.7 g 91.7 g 321 g 1.9 mg	昔日本では、お米をつくるために牛や馬を使っていました。ある日武士たちが、いそいでご飯を食べるために、煮た大豆を葉に入れ、馬にくくりつけて持ちあるいていたそうです。ところが、食べるのが遅くなってしまう、葉をあけてみると中の大豆がねばねばしているではありませんか！おそるおそる食べてみると、意外とおいしくそれから「納豆」という名前がついてみんなに広まっていったそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく かつおだし	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリーンピース	さといも さとう てんぷん		
	なっとう	なっとう				
金	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま		

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 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
27	さつまいもごはん			こめ　もちごめ さつまいも くろごま	566 Kcal 22.4 g 83.3 g 358 g 2.4 mg	秋ですね。さつまいものおいしい季節です。今日は旬のさつまいもをごはんの中に炊き込んで、黒ごまをバラりとふってみました。白いごはんにさつまいもの黄色と皮の紫色が映えて、秋っていいとかんじる素敵なごはんです。大根も秋の終わ里から冬にかけて甘みが増し、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 さとう　こおぎこ でんぶん		
	きゅうりのなめたけあえ		きゅうり　キャベツ えのきたけ	みずあめ さとう		
月	ぶたじる	ぶたにく　とうふ かつおだし みそ	ごぼう　にんじん こんにやく　だいこん ねぶかねぎ			
28	おぎごはん			こめ　おぎ	623 Kcal 25.2 g 92.5 g 347 g 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（あおざかな）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、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、甘みが増え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		こおぎこ パンこ 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　こんにやく いんげん	あぶら さとう		
火	みそしる	とうふ、みそ かつおだし	だいこん　はくさい えのきたけ　こまつな			
29	おぎごはん			こめ　おぎ	558 Kcal 22.4 g 84.8 g 394 g 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 ぶたにく うずらのたまご	にんじん　もやし たけのこ　しいたけ チンゲンサイ	あぶら　さとう でんぶん		
水	はるさめサラダ		キャベツ　にんじん きゅうり	はるさめ　さとう 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 25.8 g 78.5 g 428 g 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、わるい霊と一緒にやってくるので、身をまもるために仮装して、仲間みせかけたり、かぼちゃをくりぬいたランタンをかざるのでそうです。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 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 ぶたにく	たまねぎ　かぼちゃ トマト　にんにく しょうが	とんし　さとう でんぶん		
木	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	こおぎこ バター　あぶら		
31	おぎごはん			こめ　おぎ	568 Kcal 22.5 g 84.5 g 443 g 1.7 mg	いわしは、日本の海でたくさんとれる魚で、6月～10月ごろが特に美味しい季節です。いわしには、体にうれしい栄養がたくさんあります。①EPA・DHAは頭の働きを良くしたり、血の流れを良くしてくれます。②カルシウムは骨や歯を丈夫にします。③体をつくるタンパク質もたくさんあります。④ビタミンDはカルシウムを体に取り入れやすくします。みなさんの成長に欠かせない栄養たっぷりいわしをしっかりと食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのうめに	いわし かつおぶし	うめぼし	さとう　みずあめ でんぶん		
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう キャベツ えのきたけ	ごま　さとう		
金	かきたまじる	とうふ、たまご かつおだし	にんじん　たまねぎ	でんぶん		

*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。