

10月 きゅうしょくこんだてひょう



感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

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	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとなる	カルシウムmg		
1 水	ロールパン			パン			ポークビーンズ アメリカの代表的な家庭料理のひとつで、豆と豚肉で作るトマト味の煮込み料理です。本場では白いんげん豆を使うことが多いですが、家庭ごとにレシピがあり、アメリカの「おふくろの味」とも言えます。
	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 じゃがいも さとう	586	735	
	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	27.8	34.6	
	パインアップル(かん)		パインアップル	さとう	332	366	
2 木	げんまいいりロールパン			パン げんまい			レタスを使った料理 レタスはサラダやサンドイッチなど生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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま	614	743	
	レタススープ	ベーコン	レタス たまねぎ		27.1	32.3	
	キャンディチーズ	チーズ			377	403	
3 金	むぎごはん			こめ むぎ			青魚を食べよう 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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのしおやき	さば		あぶら	618	750	
	やさいのごまあえ		キャベツ もやし にんじん	ごま さとう	23.9	27.9	
	すましじる	とうふ わかめ	はねぎ		384	430	
6 月	むぎごはん			こめ むぎ			十五夜(10月6日) 昔から秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦で秋の真ん中にあたる日の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきどうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく うずらたまご	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 でんぷん	609	741	
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら ごま	24.0	29.2	
	おつきみゼリー		みかん ブルーベリー	さとう	373	415	
7 火	しよくパン			パン			目の愛護デー(10月10日) にんじんやかぼちゃなど色の濃い野菜に多いビタミン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。
	ブルーベリージャム		ブルーベリー	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	かぼちゃ しょうが	じゃがいも でんぷん あぶら	615	821	
	すいぎょうぎスープ	ぶたにく とりにく	もやし にんじん ほうれんそう キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ	24.4	32.1	
8 水	あげパン			パン さとう あぶら			※揚げパンは、一人砂糖1本です。 ※中学校給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	じゃがいものベーコンに	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも	566	—	
	ヨーグルト	ヨーグルト			23.3	—	
					366		
9 木	きのこあぶらあげのごはん	あぶらあげ	にんじん しめじ しいたけ えのきだけ	こめ			干しいたけ 乾燥させた干しいたけには、ビタミンDが多く含まれます。うま味成分も豊富で、だしの素材としても利用されます。 ※中学校給食なし
	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	605	—	
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ		24.1	—	
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	だいこん こまつな しょうが	さつまいも	409		
10 金	みそラーメン	ぶたにく なんと みそ	しょうが にんにく しろねぎ もやし コーン	ちゅうかめん			給食のラーメン 今日の給食はみそラーメンです。給食センターで、にんにく、生姜、ねぎなどを煮てスープを作りました。お味はいかがですか。 ※中学校給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう			
	しゅうまい	とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ	605	—	
	りんごゼリー		りんご	さとう	26.6	—	
					289		
14 火	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ			海外の食文化を知ろう「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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん ビーマン しいたけ しろねぎ にんにく	あぶら さとう	624	760	
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご	コーン	ごまあぶら でんぷん	22.3	27.2	
	あんりんデザート	とうにゅう	もも あんず りんご	みずあめ	439	466	
15 水	マーガリンパン			パン マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かつおカツ	かつお	たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ	609	796	
	ミックスベジタブルのソテー		いんげん あがピーマン えだまめ コーン	あぶら	25.9	33.8	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ パセリ	あぶら	291	314	
16 木	むぎごはん			こめ むぎ			ふるさと給食の日 今日は清水でとれた早生(わせ)みかんです。この時期のみかんは、9月のみかんと比べると、だいぶ甘みが増しています。収穫時期によって変わる味のちがいを楽しみましょう。
	ふりかけ	かつおぶし のり		さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのごまみそに	いわし みそ	だいこん こんにやく にんじん しろねぎ	ごま さとう	609	725	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	みかん	ごまあぶら	23.2	26.8	

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金	ロールパン			パン	589 24.3 343	744 30.0 379	クラムチャウダー 「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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	トマトオムレツ	たまご	たまねぎ トマト	マヨネーズ あぶら さとう			
	もりのスパゲッティ	ウインナー	たまねぎ えのきだけ しめじ ほうれんそう	あぶら スパゲッティ			
	クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう スキムミルク ペーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも ルウ			
20月	さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも ごま	644 25.2 458	794 29.7 497	秋の味覚「さつまいも」 さつまいもは、貯蔵されるため1年中スーパーで出回っていますが、旬は9～12月頃です。おなかの調子を整える食物せんいを多く含みます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小学1・2年生一人1本 3年生以上一人2本				
	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぶん あぶら			
	ぶたじる	ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく しろねぎ				
	ミックスナッツ	そらめめ ひよこめめ		アーモンド あぶら			
21火	あげパン			パン さとう あぶら	-	745 29.5 396	※揚げパンは、 一人砂糖2本です。 ※小学校給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	じゃがいものベーコンに ヨーグルト	ベーコン とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも			
22水	スマイルカレーライス	まぐろ ひよこめめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ぶどう	こめ あぶら じゃがいも ルウ	638 13.9 106	785 18.0 133	スマイル給食 ※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。
	ぶどうジュース						
	やさいサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			
	いちごゼリー		いちご	さとう			
23木	ロールパン			パン	670 24.6 368	856 30.9 418	はしを上手に使う 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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう あぶら			
	フライドポテト		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン	じゃがいも あぶら			
	やさいスープ						
24金	ぶたどん	らんかく ぶたにく	たまねぎ にんにく グリンピース	こめ むぎ あぶら さとう	616 24.5 403	747 28.5 456	豚肉の栄養 豚肉に特別多く含まれるもの に、「ビタミンB1」があります。 炭水化物がエネルギーになる 時に必要な栄養素で、疲れにくい 体をつくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	カラフルあえ		キャベツ きゅうり うめ	ごま			
	わかめスープ	わかめ どうふ	しろねぎ				
27月	コロケバーガー (ツナコロケ) (ポイルキャベツ) (スライスチーズ)	まぐろ	たまねぎ キャベツ	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	589 19.9 334	765 26.5 448	カルシウムをどう 体が大きくなる成長期には、骨 をつくる材料のカルシウムがた くさん必要です。不足しがちな 栄養素なので、給食では1日の 必要量の半分を目標にしてい ます。今日はスープにも牛乳を 使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーンスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ コーン パセリ	あぶら でんぶん こむぎこ さとう			
	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28火	だいこんと さといものそぼろに にびたし こんぶだいず	とりにく なまあげ あぶらあげ だいず こんぶ	にんじん たけのこ ししいたけ だいこん グリンピース はくさい こまつな	さといも あぶら さとう でんぶん さとう	605 26.4 440	740 31.7 499	豆を食べよう 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。
	しょうパン			パン			
	メイプルジャム			メイプル みずあめ さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが	あぶら			
29水	キャベツソテー		キャベツ	あぶら	571 26.1 294	770 34.3 327	メイプルシロップ メイプルシロップは、カエデの 樹液を濃縮したもので、カナダ やアメリカ北東部で多く生産さ れています。ホットケーキや ワッフルにかけたり、お菓子の 原料として使われます。
	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	じゃがいも マカロニ			
	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	どうふハンバーグ(きのこソース)	とりにく どうふ	たまねぎ しめじ えのきだけ	あぶら さとう でんぶん			
30木	きゅうりとつぼづけのあえもの みそしる	あぶらあげ わかめ みそ	きゅうり つぼづけ だいこん	ごま	604 19.5 414	749 23.5 473	つぼ漬け つぼ漬けは、大根をつぼで漬 けることが名前の由来になっ ています。たくあんと比べて、パ リパリとした歯ごたえがありま す。 ※小学5年生給食なし
	ロールパン			パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム	ルウ あぶら			
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			
31金	かぼちゃパンプキン	どうにゅう	かぼちゃ	さとう みずあめ あぶら	621 24.1 380	774 29.6 427	栄養いっぱい「かぼちゃ」 かぼちゃにはビタミンAが豊富 に含まれ、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。 ※小学5年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム	ルウ あぶら			

○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、くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

○令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

イラスト出典:「少年写真新聞社」、「学校給食」

10月22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、文化のちがひ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。

