

10月 きゅうしょくこんだて表



A-3ブロック

和歌山市立八幡台小学校

きゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる。(きいろのたべもの)
2	月			うどんとかい ぶいかえきゅうじつ			
3	火	ごはん	○	さばのこうみあげ	さば	しょうが あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま
				つきみじり	わかめ とうふ	えのきたけ にんじん	しらたまだんご
				デザート			ゼリー
<p>明日は十五夜、お月見の日です。白玉だんごを月に見立てています。</p>							
4	水	パン	○	ソーセージポトフ	ジビエソーセージ	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん しめじ パセリ だいこん	さつまいも ひよこまめ
				ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう ごま
<p>ジビエソーセージは、野生のイノシシやシカによる農作物の被害を防ぐために、和歌山県で捕獲されたイノシシのソーセージです。</p>							
5	木	ごはん	○	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぷん あぶら
				おひたし		もやし こまつな	さとう
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ はくさい えのきたけ	
6	金	パン	○	しおやきそば	ぶたにく やきぶた ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ ニラ にんにく	ちゅうかめん ごまあぶら
				こまつなのサラダ		こまつな もやし えのきたけ	あぶら さとう
9	月			たいいくのひ			
10	火	ごはん	○	ぶたにくとさといものにも	ぶたにく あつあげ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	さといも さとう あぶら
				すのもの	わかめ	きゅうり	さとう
<p>さといもは秋が旬の食べ物です。食物せんいが多いんですよ。</p>							
11	水	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう
				ゆでキャベツ		キャベツ	
				ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	マカロニ じゃがいも オリーブゆ
12	木	ごはん	○	かきあげ	ちくわ ひじき	たまねぎ にんじん	さつまいも こむぎこ あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	はくさい もやし ごぼう あおねぎ	
13	金	パン	○	とんこつラーメン	ぶたにく とうにゅう	はくさい もやし にんじん あおねぎ	ちゅうかめん
				ナムル		キャベツ だいこん こまつな	ごま ごまあぶら
				くだもの	ちさんちしょうのひの こんだて	りんご	
<p>地産地消の日の献立です。青ねぎと小松菜が和歌山県で収穫された野菜です。</p>							
16	月	ごはん	○	そばろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら さとう
				けんちんじる	あつあげ	こんにゃく しめじ あおねぎ	さといも さとう あぶら
17	火	ごはん	○	さけのてりやき	さけ		でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				ゆかりあえ		キャベツ にんじん ゆかり	
				みそしる	とうふ みそ	えのきたけ だいこん ほうれんそう	
18	水	はいがパン	○	あきあじシチュー	ぶたにく きゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ さやいんげん	さつまいも じゃがいも あぶら
				ひじきサラダ	ひじき	キャベツ とうもろこし	さとう ごまあぶら
<p>シチューには、秋の味覚であるさつまいもやきのこ類をたっぷり使いました。</p>							
19	木	ごはん	○	きざみうどん	かまぼこ あぶらあげ とりにく	あおねぎ にんじん	うどん
				にしよひたし		もやし ほうれんそう	さとう
				いかフリッター	いかフリッター		あぶら
				うめぼし		うめぼし	
<p>今日の梅干しは和歌山県の特産物である梅干しを知ってもらうために、和歌山県からプレゼントされました。</p>							
20	金	パン	○	きのこハンバーグ	ハンバーグ	エリンギ えのきたけ	さとう でんぷん
				ゆでブロッコリー		ブロッコリー	
				ポタージュスープ	ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも
<p>ブロッコリーはきのこハンバーグのソースをからめて食べるとおいしいですよ。</p>							
23	月	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ たまご とりにく	たまねぎ しめじ にんじん あおねぎ	さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい	
				くだもの		みかん	
<p>みかんは和歌山県の特産物です。ビタミンCがたっぷりで、風邪の予防になります。</p>							
24	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ あぶら
				うめあえ	かつおぶし	キャベツ にんじん ばいにく	さとう
				かきたまじる	たまご とうふ	えのきたけ ほうれんそう	でんぷん
<p>うめあえは、梅干しの果肉部分、梅肉で和えました。さっぱりしておいしいですね。</p>							
25	水	パン	○	はっぼうさい	ぶたにく いか うずらたまご	もやし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	でんぷん あぶら ごまあぶら
				だいがくいも			さつまいも あぶら みずあめ さとう ごま
26	木	栗ごはん	○	さんまのかばやき	さんま		でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま
				かきなます		だいこん かき	さとう
				さつまじる	とうふ みそ	ごぼう あおねぎ	さつまいも
<p>秋のみのりの献立です。栗・さんま・柿・さつまいもと、秋の味覚満載の献立です。</p>							
27	金			えんぞく			
30	月	ごはん	○	あきのココレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ トマト	じゃがいも あぶら
				かきいりフルーツヨーグルト	ヨーグルト かんてん	おうとう(缶) みかん(缶) かき	さとう
31	火	ごはん	○	とうふチゲ	とうふ ぶたにく みそ	はくさいキムチ はくさい だいこん もやし しょうが	あぶら さとう
				ちゅうかサラダ		にんじん こまつな	はるさめ さとう ごまあぶら
<p>とうふチゲにつかう白菜キムチに含まれる唐辛子には、体を温める働きがあります。</p>							

*天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。 *13日(金)は、「地産地消の日」の献立です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪エネルギー ギの 25~30%	食塩相当量 2.5未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0