

# 10月 きゅうしょくこんだて表



平成26年 B・57ロック 和歌山市立浜宮小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです。

ひつけ日付	ようび曜日	しゅよく主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにねつやちからの ものとなる (きいろのたべもの)
1	すい水	ごはん	○	かきあげ ゆかりあえ さつまじる	ちくわ ひじき とりにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ もやし あかじそ こんにやく あおねぎ にんじん	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう さつまいも
2	もく木	パン	○	にくだんごとほくさいのもの ひじきサラダ	にくだんご ひじき	はくさい にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ もやし とうもろこし	はるさめ さとう さとう あぶら
<p>ひじきは海からとれたときは褐色の色をしていますが、そのままでは渋くて食べられないので、渋みを抜くため煮ます。 すると緑色に変化し、それから黒色になり、乾燥させてほしひじきとなるのです。</p>							
3	きん金	ごはん	○	ししゃものからあげ いりうのはな さわにわん	ししゃも おから とりにく あぶらあげ ぶたにく	いんげん にんじん ごぼう だいこん しいたけ えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう あぶら
<p>さわにわん ぶたにく あぶらみ せんき 沢煮鮭とは豚肉の脂身と千切りした野菜で作った塩味の汁物の料理です。「沢」の意味はたくさんという意味を表します。</p>							
6	げつ月	<b>運動会の振替休業日</b>					
7	か火	パン	○	マーボーはるさめ フライドポテト	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん しろねぎ	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶら
8	すい水	ごはん	○	てんしんはん とうふとおおなのスープ	いとかまぼこ たまご とうふ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース にんじん チンゲンサイ	あぶら さとう でんぷん
9	もく木	パン	○	ちゅうかさば わかめのサラダ	ぶたにく やきぶた わかめ	はくさい たまねぎ もやし にんじん あおねぎ キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう
10	きん金	ごはん	○	しろみさかなのレモンふうみ おひたし みそしる	しろみさかな こうやとうふ あぶらあげ みそ	レモンかじゅう はくさい にんじん しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう じゃがいも
13	げつ月	<b>体育の日</b>					
14	か火	パン	○	ポトフ フライビーンズ	とりにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	じゃがいも でんぷん あぶら さとう
15	すい水	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる	とりにく たまご わかめ あぶらあげ みそ	にんじん つちしょうが いんげん たまねぎ	さとう あぶら さといも
16	もく木	くるみパン	○	とりにくのマーレードソース このはサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく	レモンかじゅう ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ セロリ	くるみ/でんぷん こむぎこ あぶら マーレード さとう あぶら コーンフレーク じゃがいも
<p>このはサラダはコーンフレークや、やさいのいろあいが秋の紅葉のイメージをあらわしています。</p>							
17	きん金	ごはん	○	さけのてりやき ひじきまめ すましる	さけ ひじき だいず とりにく あぶらあげ	こんにやく たけのこ だいこん たまねぎ にんじん みつば	でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう ふ
20	げつ月	ごはん	○	かんとうに こんぶあえ うめぼし	とりにく ひらてん あつあげ しおこんぶ	こんにやく だいこん にんじん はくさい もやし うめぼし	じゃがいも さとう
<p>わかやまけん とくきんぶつ うめぼし 和歌山県の特産物である「梅干し」には、疲れをとってくれるクエン酸がたくさんあります。今日の「梅干し」は和歌山県からいただいています。</p>							
21	か火	パン	○	とりなんばん やさしいため	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ ぶたにく	あおねぎ キャベツ にんじん もやし	うどん ごまあぶら あぶら さとう しろごま
<p>とりなんばんはとりにくとねぎなどが入ったうどんです。</p>							
22	すい水	ごはん	○	チキンカレー ごぼうサラダ	とりにく	つちしょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら さとう しろごま
23	もく木	パン	○	にこみハンバーグ ソテー かぼちゃのとうにゅうポタージュ	ハンバーグ ベーコン とうにゅう	キャベツ かぼちゃ かぼちゃペースト とうもろこし	さとう でんぷん あぶら
24	きん金	栗ごはん	○	さんまのかばやき ごまあえ ぶたじる	さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	はくさい にんじん ごぼう こまつな あおねぎ	くり こむぎこ でんぷん あぶら さとう しろうごま さとう ねりごま
<p>実りの秋の献立になっています。秋に収穫される食べ物がたくさん入っています。</p>							
27	げつ月	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ わかめ	つちしょうが にんじん いんげん ごぼう こんにやく もやし	じゃがいも さとう あぶら さとう
28	か火	パン	○	クリームシチュー グリーンサラダ	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら しろういんげんまめペースト さとう しろうごま
29	すい水	ごはん	○	プルコギ ナムル ちゅうかさスープ	ぶたにく とうふ いとかまぼこ	にんにく あおねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ビーマン もやし はくさい ほししいたけ えのきたけ	さとう あぶら ごまあぶら でんぷん しろうごま さとう ごまあぶら
30	もく木	パン	○	ミートサンドパン こふきいも キャベツスープ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	オリーブオイル パンこ さとう じゃがいも でんぷん
31	きん金	ごはん	○	くじらのたつたあげ だいこんサラダ あきのみそしる	くじらにく くきわかめ あぶらあげ みそ	つちしょうが だいこん しめじ エリンギ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう あぶら しろうごま ごまあぶら さつまいも

※きいろのたべもの「でんぷん」は じゃがいものでんぷん です。 献立の野菜は、天候等により変更することがあります。

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 の 25~30%	食塩相当量 2.5g以下	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
今月の平均	650	25.7	27.4	2.4	326	82	2.2	2.7	212	0.62	0.62	21	3.9