

10月 きゅうしょくこんだて表

平成27年 B-5 和歌山市立浜宮小学校

きゅうにゆ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。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 にゅうにゅう	こんだて	おもにからだをつくるものになる (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になる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのものになる (きいろのたべもの)
1	もく 木	パン	○	ポトフ フライビーンズ	ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリー	じゃがいも でんぶん あぶら さとう
『ポトフ』はフランスの家庭料理です。西洋風の『おでん』です。体がよくあたたまります。							
2	きん 金	ごはん	○	ぶたどん はりはりつけ	ぶたにく	つちしょうが にんじん たまねぎ あおねぎ こんにやく きりぼしだいこん きゅうり	あぶら さとう さとう
『ぶたどん』は、みなさんがよく知っている『きゅうどん』に似た料理です。「きゅうにく」にかえて「ぶたにく」を使っています。ごはんの上にのせて食べましょう。							
5	げつ 月	キムたく ごはん	○	さつまあげ ナムル チンゲンサイのスープ	ぶたにく さつまあげ かまぼこ	つちしょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし こまつな チンゲンサイ にんじん たけのこ しめじ たまねぎ	ごまあぶら ごまあぶら さとう さとう
『キムたくごはん』は「ごまあぶら」で「ぶたにく」や「つちしょうが」、「しろねぎ」を炒めて、調味料で味を付け、「白菜キムチ」、「きざみたくあん」をごはんに混ぜ合わせて作っています。「キムチ白菜」と「たくあん」の風味がよく利いているため、『キムたくごはん』という名前が付けました。							
6	か 火	パン	○	とりにくのレモンソースかけ ひじきサラダ ちゅうかスープ	とりにく ひじき ぶたにく	レモンかじゅう もやし とうもろこし なましいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう あぶら
『ひじきサラダ』に使われている「ひじき」は、貧血の予防に役立つ「鉄」分が豊富です。海辺でとれ、海そうのなかまです。赤色の食べものです。							
7	すい 水	ごはん	○	さけのわふうマリネ もすくじる	さけ もすく とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん ほうれんそう	でんぶん こむぎこ あぶら さとう
『もすくじる』に使われている「もすく」は、「ひじき」や「わかめ」、「こんぶ」、「のり」等の「海そう」のなかまです。特に、沖縄県の海辺でよくとれます。							
8	もく 木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん	たまねぎ キャベツ みかんかん おうとうかん ナタデココ	やきそばめん あぶら さとう
みなさんに大人気の『フルーツポンチ』は、その中の「かんでん」の透き通った様が見た目にすずしさを感させ、食が進みますね。「かんでん」は、海辺でとれる「海そう」のなかまの「てんぐさ」からつくられます。おもに体を作るものになる赤色の食べものです。							
9	きん 金	ごはん	○	ちくぜんに すのもの てづくりふりかけ	とりにく ちくわ わかめ じゅこ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが にんじん いんげん つちごぼう こんにやく たけのこ キャベツ	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう
『すのもの』の「わかめ」はかいそうのなかまです。体の骨や歯等を成長させるものになる「カルシウム」がふくまれます。「わかめ」の消化をよくするために「す」が使われます。							
12	げつ 月			体 育 の 日			
13	か 火	パン	○	セルフサンド ごぼうスープ	フランクフルト ぶたにく きゅうにゆう	キャベツ にんじん つちごぼう たまねぎ パセリ	あぶら さとう
『セルフサンド』のソースのかかった「フランクフルト」とカレー粉で風味を付けた「キャベツ」を「コッパン」にはさんで、『ホットドッグ』にして食べましょう。							
14	すい 水	ごはん	○	チキンカツ ゆでキャベツ みそしる	とりにく とうふ みそ	キャベツ しめじ えのきたけ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ パンこ あぶら
『みそしる』には、秋が旬の味覚「きのこ」を使っています。「きのこ」は年中出回っていますが、天然の「きのこ」は秋が旬で、一番おいしく、栄養も豊富です。							
15	もく 木	ぶどう パン	○	にくたんことほくさいのにももの ミックスポテト	にくたんこ	はくさい にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ とうもろこし パセリ	はるさめ さとう じゃがいも
みなさんが大好きな給食の「肉たんこ」は、「ぶたにく」や「とりにく」、「たまねぎ」、「パンこ」、「でんぶん」、「さとう」などの調味料で作られています。							
16	きん 金	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきめ むらくもじる	ししゃも ひじき だいず ひらてん とりにく たまご	こんにやく いんげん たまねぎ にんじん しろねぎ	あぶら さとう あぶら でんぶん
『むらくもじる』は、「卵」が汁の中で、まるで「雲」の群れが湧き立つように見えることから この名前が付けられました。							
19	げつ 月	ごはん	○	あきあじカレー グリーンサラダ デザート	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	じゃがいも さつまいも あぶら さとう しろごま ゼリー
『秋味カレー』は、今が旬の秋の味覚の「きのこ」や「さつまいも」を使った「カレー」です。よく味わって食べましょう。							
20	か 火	パン	○	はっほうさい フライドポテト	ぶたにく えび いか うずらたまご	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ つちしょうが	でんぶん あぶら じゃがいも あぶら
『フライドポテト』は「じゃがいも」を油で揚げ、塩で味をつけたものです。「じゃがいも」には強い「ビタミンC」がたくさんふくまれています。							
21	すい 水	ごはん	○	おやこに およこし うめぼし	とりにく たまご みそ	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう もやし うめぼし	あぶらさとう さとう くろごま さとう
本日の給食の「うめぼし」は、和歌山県から提供されたものです。和歌山県は「うめぼし」の日本一の産地です。大粒の「南高梅」は特に有名です。「うめぼし」には、体の疲れを取り除いてくれる働きをする「クエン酸」が含まれています。また、「うめぼし」には食中毒を予防するはたらきがあります。							
22	もく 木	パン	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ シューマイ	とうふ ぶたにく あかみそ シューマイ	たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが にんにく きゅうり とうもろこし	ごまあぶら あぶら でんぶん はるさめ ごま さとう ごまあぶら あぶら
『麻婆豆腐』は、中国の料理です。昔、麻という名前のお婆さんがこの料理をつくったことから この名前が付けられました。							
23	きん 金	くり ごはん	○	さばのたつたあげ ゆかりあえ きのこのみそしる くだもの	さば あぶらあげ みそ	つちしょうが はくさい あかじそ エリンギ しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん あおねぎ みかん	くり でんぶん あぶら
【美りの秋のこんだて】です。秋に収穫される食べものがたくさん入っています。海の幸には、秋が旬の魚「さば」が使われ、山の幸には秋の味覚の「くり」や「みかん」、「きのこ」のなかまの「エリンギ」、「しめじ」、「えのきたけ」が使われています。秋の味覚をたっぷり味わってください。							
26	げつ 月	ごはん	○	かんとうに にしよくひたし あじつけのり	きゅうにく ひらてん あつあげ うずらたまご こんぶ あじつけのり	こんにやく だいこん キャベツ ほうれんそう	じゃがいも さとう さとう
『かんとう煮』は 関西地方でよく言われる言い方で、関東地方では『おでん』と言われます。煮こめば煮こむほど味がよくしみておいしいです。							
27	か 火	パン	○	ブラウンシチュー ごぼうサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく つちごぼう きゅうり	あぶら じゃがいも さとう しろごま
『ブラウンシチュー』は、みなさんがよく知っている『ビーフシチュー』に似た料理です。「きゅうにく」にかえて「ぶたにく」を使っています。『茶色のシチュー』という意味です。							
28	すい 水	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ ごまあえ さつまじる	くじらにく とりにく あぶらあげ みそ	こんにやく つちしょうが こまつな はくさい こんにやく にんじん あおねぎ	さとう でんぶん あぶら しろごま ねりごま さとう さつまいも
給食に出る「くじらにく」は、北西太平洋のイワシくじらやニタリくじらの赤身の肉を使っています。							
29	もく 木	パン	○	ハンバーグのきのこソースかけ ゆでブロッコリー キャベツスープ	ハンバーグ	つちしょうが エリンギ しめじ まいたけ ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	さとう ごまあぶら でんぶん でんぶん
『ハンバーグのきのこソースかけ』は秋の味覚「きのこ」のたっぷり入ったハンバーグです。その中にも「エリンギ」は「カリウム」がたくさんふくまれています。							
30	きん 金	ごはん	○	しろみさかなのみそだれ かきとだいこんのなます けんちんじる	しろみさかな みそ とうふ	かき だいこん こんにやく つちごぼう あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう さといも
【和歌山市地産地消の日】のこんだてです。『かきとだいこんのなます』に入っている「柿」と「けんちん汁」に入っている「あおねぎ」が和歌山市産です。							

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの 25~30%	2.5g以下	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
640	24.0	25.5	27	2.4	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	646	25.5	27	2.4	322	81	2.1	2.8	185	0.72	0.61	27	4.0

*天候等により、野菜が変更になる場合があります。



たまねぎ にんじん

