

10月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立西和佐小学校

ぎゅうにゅうは、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 (あかのたべもの)	おもにからだのちよしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	月			うんどうかい ふりかえきゅうぎょうび			
2	火	パン	○	チリコンカン ほうれんそうとコーンのサラダ	ぎゅうにく ふたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト(かん) ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも さとう さとう
3	水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき こんぶあえ けんちんじる	ホキ しおこんぶ とうふ あぶらあげ	こまつな こんにやく にんじん ごぼう あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも
ホキは、たんぱく質あじなので、フライにしたり きょうのようにあげてタレをかけてたべるとおいしいです。							
4	木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ふたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	たまねぎ にんじん もやし キャベツ みかん(かん) パイナップル(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
フルーツポンチにはいっている「かんでん」は「てんくさ」という、かいぞうからつくられています。							
5	金	わかめ ごはん	○	にくじゃが ゆかりあえ	ふたにく	しょうが たまねぎ にんじんこんにやく もやし ゆかりこ	じゃがいも あぶら さとう
8	月			た い い く の ひ			
9	火	パン	○	ミートスパゲティ グリーンサラダ / チーズ	ぎゅうにく ふたにく / チーズ	しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり	スパゲティ オリーブオイル さとう
10	水	ごはん	○	いりどり みそじる	とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんじん ごぼうこんにやく インゲン えのきたけ	じゃがいも あぶら さとう
11	木	パン	○	フィッシュバーガー マカロニスープ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	あぶら タルタルソース じゃがいも アルファベットマカロニ
12	金	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル わかめスープ	ふたにく わかめ とうふ かまぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし ほうれんそう たまねぎ	ごまあぶら ごま さとう さとう ごまあぶら ごま
みんなにんぎの「キムチチャーハン」。キムチは、かんこくのおつけものです。							
15	月	ごはん	○	そぼろに ごまからしあえ	とりにく	しょうが にんじん グリンピース こまつな はくさい	じゃがいも あぶら さとう でんぷん さとう ごま
じゃがいもは、いものなかまですが、くだものとあなじくらしいのビタミンがふくまれています。							
16	火	パン	○	とりにくのからあげ ちゅうかサラダ もやしスープ	とりにく ナルト	チンゲンサイ とうもろこし もやし たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
17	水	ごはん	○	さけのこうみソース ごもくきんぴら みそじる	サケ ふたにく とうふ わかめ みそ	あおねぎ しょうが こんにやく ごぼう インゲン こまつな だいこん にんじん	こむぎこ でんぷん さとう あぶら あぶら さとう
18	木	はいが パン	○	コーンシチュー やさしいごまドレッシング	ふたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ ほうれんそう	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
かわりパンのひです。しょくもつせんいが、ほうふな「はいが」がはいった「はいがパン」です。							
19	金	ごはん	○	ひじきのごもくに ぶたじる	ひじき とりにく あぶらあげ ちくわ ふたにく みそ	こんにやく にんじん たけのこ インゲン だいこん ごぼう もやし あおねぎ	あぶら さとう さといも
22	月	ごはん	○	マーボーどうふ あげシューマイ	とうふ ふたにく あかみそ シューマイ	しょうが たまねぎ にんじん 青ねぎ	あぶら でんぷん ごまあぶら あぶら
マーボーどうふのとうふは、だいずからつくられているので、たんぱく質がたっぷりです。							
23	火	パン	○	はくさいのクリームに かりかりごぼう	とりにく ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー ごぼう	じゃがいも あぶら でんぷん あぶら さとう ごま
24	水	ごはん	○	カレーライス みかんサラダ	ふたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース みかん(かん) キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら ドレッシング
25	木	パン	○	フランクフルトのトマトソース ポイルキャベツ オニオンスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	さとう
たまねぎは、えいごで「オニオン」といいます。きょうは、たまねぎがたくさんはいったオニオンスープです。							
26	金			あきのえんそく			
29	月	ごはん	○	ごもくうどん ごまあえ うめぼし	とりにく ナルト あぶらあげ	あおねぎ キャベツ ほうれんそう うめぼし	うどん ごま さとう
30	火	パン	○	にこみハンバーグ ふわふわスープ	ハンバーグ ベーコン たまご こなチーズ	にんじん ほうれんそう	さとう でんぷん ばんこ
31	水	ごはん	○	かぼちゃフライ おかかあえ にゅうめんじる	かつおぶし あぶらあげ とりにく みそ	かぼちゃフライ はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	あぶら さとう そうめん
「ハロウィン」は、ケルトじんによる「しゅうかくさい」がはじまりといわれ、かぼちゃでランタンをつくらたり、かそうしておいしいです。							

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。



栄養所要量の基準	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未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0