

# 令和5年10月学校給食献立表 (小学校)






日曜	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		主食、牛乳 肉、魚、卵 主菜、副菜、その他の順序	牛乳、乳製品 豆、豆制品	小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう			
2月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		えびしんじょとは、えびや白身魚などのすり身にだし汁を加えたものです。形は丸く、煮したり、ゆでたり、揚げたりといういろいろな調理方法で作られます。	610	21.3
	かぼちゃひきにくフライ			かぼちゃ		パンこ	なたねあぶら			
	えびしんじょじる			にんじん	たまねぎ					
	のりずあえ			チンゲンサイ	キャベツ、もやし	さとう	ごま			
3火	アーモンド						アーモンド	「キムタクごはんの真」は、長野県塩尻市発祥の料理です。ピリッとしたキムチの辛ささとくあんのかき揚げの食感が特徴です。まぜごはんの真は、自分のどんぶりの中でまぜてください。	585	24.2
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ				
	キムタクごはんの真			はねぎ	はくさい、しろねぎ はくさいキムチ たくあんづけ、つぼづけ		ごまあぶら			
	かにしゅうまい			かに、たら	たまねぎ	こむぎこ				
4水	チンゲンサイのたまごスープ			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、きくらげ	でんぶん	ごまあぶら	今日の給食のイタリアンスパゲティに使われる「スパゲティ」は、パスタの仲間です。イタリアには、パスタの法律があり、使う小麦粉の種類が決まっています。	596	32.0
	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こがたロールパン				
	わかどりのハーブやき			バジル、オレガノ						
	イタリアンスパゲティ			にんじん ピーマン、トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ				
5木	ねばヨーグルト		ヨーグルト					りんごは、秋に旬を迎える果物です。日本で多く生産されている品種は、「ふじ」です。シャキシャキとした食感を味わってください。	588	25.9
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	さけのぎんがみやき			さけ	だいこん					
	しおちゃんこ			とりにくだんご なまあげ	チンゲンサイ にんじん	はくさい、もやし えのきたけ、レモンかじゅう				
6金	りんご				りんご			安城市で多く生産されているチンゲンサイは、給食でもいろいろな料理に使っています。今日は、アーモンドあえにしました。新鮮でみずみずしいチンゲンサイの味を楽しんでください。	654	24.2
	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん				
	みそきしめんのしる			とりにく、ちくわ あぶらあげ、あかみそ	にんじん はねぎ	はくさい、しろねぎ	さとう			
	こめこかきあげ				にんじん	たまねぎ、ごぼう	さつまいも、こめこ			
10火	チンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	「和風カレースープ」は、一昨年度『給食の残食が0になる献立を考えよう』をテーマに、市内の中学校の生徒が考えた献立です。食感がよいれんこんやたまねぎ、にんじんの野菜を使用し、あっさりとしたカレー味に仕上げられています。	630	23.3
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	ハムとチーズのはさみあげ			ふたにく、とりにく	チーズ	たまねぎ	パンこ			
	わふうカレースープ			とりにく	にんじん	れんこん、たまねぎ	じゃがいも			
11水	◎チンゲンサイとツナのいためもの			チンゲンサイ	とうもろこし			日本は、卵の消費量が世界第2位です。卵は、たんぱく質や脂質、ビタミンなどいろいろな栄養素がバランスよく含まれていることから、「完全栄養食品」と言われています。	608	26.1
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	ほうれんそういりたまごやき			たまご	ほうれんそう					
	すきやき			ふたにく かまぼこ	にんじん はねぎ	こんにゃく、はくさい しろねぎ	なまふ、さとう			
12木	さつまいもチップス					さつまいもチップス		おしりたんでいの事務所に来た謎の婦人。暗号を一緒にとおしてお宝を見つけようと思いますが、実はその正体は？おしりたんでいと一緒に推理を進めると、おいしいさつまいもメニューがたくさん食べなくなる1冊です。	728	28.5
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	こめパン(こむぎいり)			とりにくのいちじくソースかけ		レモンかじゅう	でんぶん、ジャム			
	とりにくのいちじくソースかけ			とりにく		たまねぎ マッシュルーム	さつまいも			
13金	カラフルサラダ			あかパブリカ	きパブリカ きゅうり、だいこん		ドレッシング	プルコギは、甘辛いたれに漬けた肉を野菜と一緒に炒めて作る、韓国料理です。韓国語で「プル」は火を、「コギ」は肉を意味します。	595	24.4
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	ブルコギ			ふたにく	あかパブリカ	たまねぎ、しいたけ にんにく	さとう			
	いかだんごのスープ			いかだんご	にんじん チンゲンサイ	もやし、きくらげ	はるさめ でんぶん			
16月	みそカツ							重いものは、東南アジアで生まれました。日本には縄文時代に伝わり、昔から食べられてきました。山で生えている「しいも」に対して、人の住んでいる重で作るので「しいも」と呼ばれるようになりました。	610	24.0
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ、げんまい ろまい、もちきび あかまい				
	のっぺいじる			ふたにく	にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ ごぼう、こんにゃく	さつまいも でんぶん			
	キャベツのかおりあえ			とうふ あぶらあげ	あおじそ	キャベツ				
17火	たくじょうあまみそ			あまみそ				高野豆腐は、高野山のお坊さんが冬の厳しい寒さで凍ってしまった豆腐を、次の日の朝、溶かして食べてみたところ、食感が面白くおいしく食べたのがはじまりと言われています。	627	32.9
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ			こめ				
	わかめごはん			とりにく						
	とりにくのてりやき			とりにく						
18水	こうやどうふのたまごとし			こうやどうふ ぶたにく、たまご	にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう	大豆入りカレーソースは、ビタミンAを多く含む鶏レバーが入っています。ビタミンAには、目のはたらきを良くしたり、皮膚の乾燥を防いだりするはたらきがあります。	622	26.5
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	ソフトめん					ソフトめん				
	だいちりカレーソース			とりにく、だいち とりレバー	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも			
19木	やさいソテー			にんじん、ピーマン	キャベツ、とうもろこし		ゼリー	日本では、約60種類のさつまいもが育てられています。今日の「さつまいものみそ汁」には、「紅あずま」という種類を使っています。ホクホクした食感と甘みの特徴です。秋の味覚を楽しんでください。	646	24.4
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	あじのいそペフライ			あじ	あおこ	パンこ	なたねあぶら			
	さつまいものみそ汁			とりにく、ミックスみそ	にんじん、はねぎ	だいこん、しろねぎ	さつまいも			
いためれんこんサラダ				にんじん	れんこん、とうもろこし		こめあぶら			
たくじょうごまドレッシング							ドレッシング			

日 曜	献立名	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもとにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
20 金	りんごパン ◎ポロニアハムステーキ スコッチブロス コーンサラダ	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類	スコッチブロスは、肉や野菜、大豆などがたっぷり入ったスコットランドの伝統的なスープです。旅行をした気分になって味わってくださいね。	620	26.1	
23 月	ごはん とうふのオイスターソースいため こめこしゃもフライのこまみソースかけ(2こ) きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	とうふ、あかみそ	ししゃも	にんじん チンゲンサイ はねぎ	たまねぎ、たけのこ きくらげ しろねぎ、しょうが レモンかじゅう きりぼしだいこん、きゅうり えだまめ、とうもろこし	さとう、でんぶん ごまあぶら なたねあぶら ごま、ごまあぶら	オイスターソースの「オイスター」とは、貝の「かき」のことです。中国でかきの煮汁を煮詰めて作られたのが、始まりです。かきのうまみが詰まったおいしい調味料です。	688	27.2	
24 火	ロウカウげんまいごはん あきのめぐみハヤシシチュー カラフルソテー フルーツゼリー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん ピーマン、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、まいたけ しいたけ、グリーンピース キャベツ、とうもろこし パイナップル、もも	ごめ、げんまい ハヤシルウ こめあぶら サイコロゼリー	秋の恵みハヤシシチューには、マッシュルーム、しめじ、まいたけ、しいたけとたくさんの種類のきのこが入っています。きのこに多く含まれる食物せんいには、おなかの甲をきれいにするはたらきがあります。	645	22.8	
25 水	むぎごはん はっぼうさい あげぎょうざ(2こ) かんてんサラダ	ぶたにく、いか あさり ぶたにく	かんてん	にんじん チンゲンサイ にら にんじん	たまねぎ、はくさい たけのこ、きくらげ キャベツ、たまねぎ きゅうり、とうもろこし	こめ、おおむぎ でんぶん、さとう こむぎこ なたねあぶら	八宝菜の「八」は、「8種類」という意味ではなく、「たくさん」という意味です。八宝菜は、宝のようにおいしい食材をたくさん使った料理です。給食では9種類の食材を使っています。試してみてくださいね。	619	26.9	
26 木	ミルクロールパン ツナいりオムレツ ポテトのドイツふう コールスロー	たまご、まぐらあぶらづけ		にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース キャベツ、きゅうり	ミルクロールパン じゃがいも ドレッシング	ソーセージは、材料を詰める動物の腸や太さで種類が変わります。今日の「ポテトのドイツ風煮」には、ドイツのフランクフルトという都市で生まれたためのソーセージを使っています。	637	25.5	
27 金	ごはん さばのおやき さといものそぼろ キャベツのなめたけあえ	さば とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにゃく、たまねぎ キャベツ、なめたけ	こめ さといも、さとう	「なめたけ」に使われているきのこは何かわかりますか？正解は、「えのきたけ」です。なめたけは、えのきたけにしょうゆやさとうなどで味付けをし、煮たものです。	613	25.9	
30 月	ごはん くりりませごはんのぐ いわしのなんばんづけ チンゲンサイのすましじる ◎なんきちからのおくりもの	とりにく、あぶらあげ いわし とうふ	チンゲンサイ にんじん	にんじん はねぎ チンゲンサイ にんじん	しめじ しろねぎ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう さとう、でんぶん なたねあぶら クッキー	今年(ことし)は新美南吉生誕110周年です。今日の給食は、「ごんぎつね」の物語にちなんで献立にしました。死んでしまったお母さんを思う其のうちにぎつねのどんが届けたいのとは、給食を思い出しながら、お家の人と読んでみてくださいね。	707	24.3	
31 火	ごはん ハンバーグのきのこあんかけ こんさいのごまじる ポイルキャベツ(あじつき) ごさかな	とりにく ぶたにく とうふ、あぶらあげ むぎみそ	ごさかな	にんじん はねぎ	えのきたけ、しめじ しいたけ、たまねぎ ごぼう、だいこん しろねぎ キャベツ	こめ さとう、でんぶん ごま	根菜とは、土の中で育った「根」を食べる野菜のことです。今日の「根菜のごま汁」には、にんじん、ごぼう、大根と、根菜をたくさん使っています。	600	26.6	

## 食べ物を大切にしよう

近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。10月は「食品ロス削減月間」です。みなさんは給食を残さず食べていますか？身近にある給食から未来に向けて取り組んでいきましょう。

### ★給食を食べるとどんないいことがあるのかな？★

<p>①大きく成長できる。</p>  <p>成長に必要な栄養がとれるので、運動や勉強、遊びをがんばることができます。</p>	<p>②給食作りに関わった人が喜ぶ。</p>  <p>給食作りに関わっている生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど多くの方が喜ぶます。</p>	<p>③地球に優しくなる。</p>  <p>捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪影響を及ぼします。</p>
---	--	---

### 10月 食品ロス削減月間



### おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。  
 ■は、かみかみメニューです。  
 ◎は、新献立です。お楽しみに。  
 ◎は、業者直送です。容器は学校で処理してください。  
 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつ(10月)のきゅうり(きゅうり)ととうじょうする「あんじょう」と「となりのし」でとれるたべもの

