

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			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 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	油脂 種実類			
2月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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。ジャキンジャキとした食感を味わってください。	588	25.9
	さげのぎんがみやき	さげ		だいこん						
	しおちゃんこ	とりにく		チンゲンサイ	はくさい、もやし					
	りんご			りんご						
3火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		「和風カレースープ」は、『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ています。	630	23.3
	ハムとチーズのはさみあげ	ぶたにく	チーズ		たまねぎ	パンこ	なたねあぶら			
	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	こめあぶら			
	◎チンゲンサイとツナのいためもの	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ	とうもろこし		カレールー			
4水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ブルコギは、甘辛いたれに漬け込んだ肉を野菜と一緒に炒めて作る、韓国料理です。韓国語で「ブル」は火を、「コギ」は肉を意味します。	595	24.4
	ブルコギ	ぶたにく		あかパプリカ	たまねぎ、しいたけ	さとう	こめあぶら			
	いかだんごのスープ	いかだんご		にんじん	もやし、きくらげ	はるさめ	ごまあぶら			
	みかん			チンゲンサイ	みかん	でんぶん				
5木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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。ホクホクとした食感と甘みが特徴です。秋の味覚を楽しんでください。	646	24.4
	あじのいそペフライ	あじ	あおこ			パンこ	なたねあぶら			
	さつまいものみそしる	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			
6金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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
	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう				ミルクロールパン				
	ツナいりオムレツ	たまご	まぐろあぶらづけ							
	ポテトのドイツふう	ソーセージ		にんじん	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも	じゃがいも			
10火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ	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
	はっぼうさい	ぶたにく	いか	にんじん	たまねぎ、はくさい	でんぶん、さとう				
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ	こむぎこ	なたねあぶら			
	かんてんサラダ		かんてん	にんじん	きゅうり、とうもろこし					
11水	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんご	パン		スコッチブ羅斯は、肉や野菜、大葉、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
	◎ポロニアハムステーキ	とりにく	ぶたにく							
	スコッチブ羅斯	とりにく	しょういんげん	にんじん	たまねぎ、セロリ	じゃがいも	おおむぎ			
	コーンサラダ	しょういんげん			きゅうり、とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
12木	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん		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
	みそきしめんのしる	とりにく	ちくわ	にんじん	はくさい、しろねぎ	さとう				
	こめこかきあげ	あぶらあげ	あかみそ	にんじん	たまねぎ、ごぼう	さつまいも、こめこ	なたねあぶら			
	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			
13金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	わかめ		こめ		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
	とりにくのてりやき	とりにく								
	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ		にんじん	さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう			
	おひたし	ぶたにく	たまご	こまつな	にんじん	もやし	さとう			
16月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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
	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく	とうふ	にんじん	たまねぎ、たけのこ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	こめこしゃもフライのこうみソースかけ(2こ)	とうふ	あかみそ	はねぎ	しろねぎ、しょうが	さとう、こめこ	なたねあぶら			
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ				きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら			
17火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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
	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	ぶたにく	かまぼこ	にんじん	こんにゃく、はくさい	なまふ、さとう				
	さつまいもチップス			はねぎ	しろねぎ	さつまいもチップス				
18水	こめこパン(こむぎり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン		おしりたんでい事務所に来た謎の婦人。暗号を一緒にとい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られる1冊です。	728	28.5
	とりにくのいちじくソースかけ	とりにく			レモンかじゅう	でんぶん、ジャム	なたねあぶら			
	さつまいものポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう		たまねぎ	さつまいも	ホワイトルウ			
	カラフルサラダ			あかパプリカ	きパプリカ	きゅうり、だいこん	ドレッシング			
19木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		「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
	さばのおやき	さば								
	さといものそぼろ	とりにく	はんぺん	にんじん	こんにゃく、たまねぎ	さといも、さとう				
	キャベツのなめたけあえ			ほうれんそう	キャベツ、なめたけ					

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	ロウカットげんまいごはん あきのめくみハヤシシチュー カラフルソーテー フルーツゼリー	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	にんじん ピーマン、にんじん	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油 脂 種類	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、おなかの中をきれいにするはたらきがあります。	645	22.8
23月	ごくごごはん みそカツ のっぺいじる キャベツのかおりあえ たくじょうあまみそ	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	にんじん はねぎ あおじそ	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油 脂 種類	しいものは、葉巻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「山いも」に対して、人の住んでいる里で作るので「里いも」と呼ばれるようになりました。	610	24.0
24火	むぎごはん キムタクごはんのぐ かにしゅうまい チンゲンサイのたまごスープ	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	はねぎ チンゲンサイ にんじん	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油 脂 種類	「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とた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あまみそをまぜてください。	585	24.2
25水	こがたロールパン わかどりのハーブやき イタリアンスパゲティ ねぼヨーグルト	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	にんじん ピーマン、トマト	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油 脂 種類	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
26木	ごはん かぼちゃひきにくフライ えびしんじょ のりずあえ アーモンド	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	にんじん チンゲンサイ	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油 脂 種類	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、蒸したり、ゆでたり、揚げたりといろいろな調理方法で作られます。	610	21.3
27金	ソフトめん だいちりカレーソース やさいソテー ようなしミニゼリー	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	にんじん ピーマン	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油 脂 種類	大豆入りカレーソースには、ビタミンAを多く含む鰯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
30月	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) ござかな	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	にんじん はねぎ	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油 脂 種類	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
31火	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	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	にんじん はねぎ チンゲンサイ にんじん	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油 脂 種類	今年は新美南宮生誕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慰める兵平にきつねのごんが届けられたのは、給食を思い出しながら、お家の人と読んでみてください。	707	24.3

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？★

①大きく成長できる。



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。

②給食作りに関わった人が喜ぶ。



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。

③地球に優しくなる。



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。

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。

こんげつきのうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの



こめ、チンゲンサイ、きゅうり、いちじく、こまつな、ほうれんそう、もやし

