



日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				熱や力の もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
3 月	発芽玄米ごはん		あじフライ もずく汁 煮びたし	七分づき米, 発芽玄米, 油, 小麦粉, じゃがいも, パン粉, でん粉	牛乳, あじ, 豆腐, もずく, 油揚げ	えのき, 小松菜, 白菜, 長ねぎ, キャベツ, ほうれん草, にんじん	あじは、「あじ (味) がいい」とい うことからその名前 が付いたそうです。
4 火	ジャンバラヤ		魚のマヨネーズ焼き ペイザンヌスープ 果物	七分づき米	ぶた肉, 牛乳, メルルーサ, とり肉, ひよこ豆	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, ピーマン, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, カブ, みかん	ジャンバラヤは、アメ リカの郷土料理です。 トマト味で肉やピーマ ンなどの野菜を炊きこん だ料理です。
5 水	しぐれごはん		さつま汁 千草あえ	七分づき米, しらたき, さつまいも, ごま	ぶた肉, 牛乳, とり肉, 豆腐, みそ, 卵	ショウガ, 玉ねぎ, ゴボウ, にんじん, 長ねぎ, 小松菜, もやし	さつまいもは秋から冬に 旬を迎えます。風邪予 防や疲労回復、肌荒れ を予防してくれるビタミンC が多く含まれています。
6 木	ごはん		きびなごの唐揚げ スンドゥブチゲ 揚げじゃがの中華あえ	七分づき米, でん粉, 油, じゃがいも, ごま	牛乳, きびなご, ぶた肉, 厚揚げ, みそ	ショウガ, ニンニク, ニラ, 白菜, きんぴら, 玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, 白菜, シイタケ, きゅうり, キャベツ	スンドゥブチゲは韓国 の料理です。スンドゥ ブは「豆腐」という意 味で豆腐をみそなどで 味付けし作ります。
7 金	きのこ スパゲッティ		マセドアンサラダ ブルーベリータルト	パテ, じゃがいも, 砂糖, アーモンド, タルト	ベーコン, 牛 乳, チーズ, いんげん豆, 卵	ニンニク, 万能ねぎ, シイタケ, エノキ, 玉ねぎ, マッシュルーム, きゅうり, にんじん, コーン, ブルーベリー	10月10日は目の愛護 デーです。目に良いブ ルーベリーでデザート を作ります。
10 月							
11 火	かやくごはん		さんまの筒煮 みそ風味沢煮椀 果物	七分づき米, こんにゃく, ごま, じゃがいも	油揚げ, 牛乳, さんま, ぶた肉, みそ	ショウガ, にんじん, 梅干し, ゴボウ, 大 根, シイタケ, タケノ コ, 長ねぎ, みかん	旬のさんまを梅干しと 昆布と一緒に煮て骨 が柔らかくなるまで煮 込んで作ります。
12 水	食パン 手作りりんご ジャム		チリコンカン グリーンサラダ	パン, 砂糖, じゃがいも, バター, 小麦粉	牛乳, ぶた肉, 大豆, いんげん豆	りんご, レモン, ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, マッシュルーム, セロリ, キャベツ, きゅうり, コーン	給食では「紅玉」という酸味 の強いりんごを使いジャム にします。ほかのりんごと 比べてきれいな赤色のジャ ムを作ることができます。
13 木	もぶり		鮭のちゃんちゃん焼き 大根のみそ汁 ごまあえ	七分づき米, バター, ごま	ぶた肉, 昆布, 牛乳, さけ, みそ, 豆腐	ショウガ, にんじん, シイタケ, いんげん, キャベツ, 玉ねぎ, 大根, なめこ, 長ねぎ, ほうれん草, もやし	鮭のちゃんちゃん焼きは 北海道の郷土料理で す。焼いた鮭と野菜を合 わせてみそで味付けし ます。
14 金	韓国風 混ぜごはん		いかのねぎ塩焼き ビーフンスープ ナムル	七分づき米, ごま, ビーフン	ぶた肉, のり, 牛乳, いか, とり肉, 豆腐	長ねぎ, にんじん, ショウガ, きゅうり, ニンニク, 白菜, キクラゲ, もやし, ニラ, ほうれん草	いかには「タウリン」とい う栄養が豊富で体の疲 れをとってくれるはたら きがあります。
17 月	麦ごはん 納豆		肉じゃが 水菜あえ 果物	七分づき米, 麦, じゃがいも, しらたき, ごま	牛乳, 納豆, ぶた肉	ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, いんげん, キャベツ, シイタケ, きゅうり, 水菜, ぶどう	ぶどうは体内に吸収し やすいブドウ糖が含ま れていて、疲労回復や 脳の働きを活発にしてく れます。
18 火	ブラック カレーライス		フレンチサラダ アロエヨーグルト	七分づき米, じゃがいも, ごま, バター, 小麦粉, はちみつ	ぶた肉, いんげん豆, 牛乳, ヨーグルト	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, グリーンピース, キャベツ, きゅうり, コーン, アロエ	ブラックカレーライスには、 黒色のもの「〇〇〇」が 入っています。おなかの調 子を良くし、血液を作っ てくれる栄養があります。

※献立の後半はうら面に続きます。
※10月11日(火)は給食費引き落とし日です。
お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。



	【3,4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)		650	619
たんぱく質(g)		21.1~32.5	24.8
脂質(g)		14.4~21.7	20.3



日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				熱や力のも とになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
19 水	栗おこわ		五目卵焼き 田舎汁 しらすあえ	もち米, 七分づき米, くり, ごま, さといも	牛乳, 卵, とり肉, 厚揚げ, みそ, しらす干し	にんじん, タケノコ, シイタケ, エノキ, グリーンピース, 大根, 長ねぎ, ほうれん草, もやし	毎月19日は食育の日 栗の季節です。栗は余 分な塩分を体の外に出 してくれます。
20 木	梅菜めし		コーンしゅうまい 茎わかめ中華スープ 果物	七分づき米, ごま, じゃがいも, でん粉	牛乳, ぶた肉, とり肉, 豆腐, 茎わかめ	広島菜, 梅干し, コーン, シイタケ, 玉ねぎ, タケノコ, ショウガ, 白菜, ショウガ, 白菜, 長ねぎ, みかん	茎わかめは、わかめ の葉の部分と比べて 2倍ものカルシウムが 含まれています。
21 金	舞茸ごはん		鯖の文化干し 根菜汁 糸寒天のあえもの	七分づき米, じゃがいも, こんにゃく	ぶた肉, 鯖, とり肉, 豆腐, 寒天	マイタケ, にんじん, いんげん, ゴボウ, みかんジュース, 長ねぎ, キャベツ, 大根, きゅうり	まいたけは、舞っている ような形をしていること からその名まえが付いた と言われています。
24 月	ガーリック ライス		エッグ焼きカレー ジュリエンスープ 果物	七分づき米, バター, 小麦粉, じゃがいも	牛乳, チーズ, うずら卵, ぶた肉, いんげん豆, ベーコン	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, パセリ, にんじん, キャベツ, ほうれん草, ぶどう	にんにくのおいのもと である「アリシン」には殺 菌効果や、疲労回復など 体にうれしい効果があり ます。
25 火	鯛めし		鶏肉の唐揚げ すまし汁 果物 豆じゃこナッツ	七分づき米, でん粉, 油, ふ, アーモンド	鯛, のり, 牛 乳, とり肉, わかめ, 豆腐, 大豆, 刊ムツヤ	ショウガ, 水菜, タケノコ, にんじん, 小松菜, 長ねぎ, みかん	今年は第十小学校は開 校してからちょうど50年 目になります。開校記念 日はお祝いした献立に します。
26 水	豆腐あんかけ 炒飯		カクテキ フルーツミックス	七分づき米, でん粉	ぶた肉, 豆腐, 牛乳	ショウガ, 長ねぎ, ニン ニク, フゲン菜, 白菜, 大根, 玉ねぎ, にんじん, きゅうり, パイン, みかん, もも, ゼリー	今月の果物 4日みかん、 11日みかん、 17日ぶどう、 20日みかん、 24日ぶどう、 25日みかん、31日みか んの予定です。
27 木	白ごま 坦々うどん		切干しあえ スイートポテト	うどん, ごま, さつまいも, バター, 砂糖, くり	とり肉, 竹輪, 油揚げ, みそ, 牛乳, ツナ, 生クリーム, 調理用牛乳	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ニラ, 長ねぎ, 切干大根, 白菜, きゅうり	
28 金	ごはん		焼きししゃも 八珍豆腐 木くらげ中華あえ	七分づき米, でん粉, ごま	牛乳, ししゃも, えび, いか, 豆腐, ぶた肉, うずら卵	タケノコ, にんじん, 玉ねぎ, 絹さや, シイタケ, ニンニク, ショウガ, キクラゲ, ほうれん草, もやし	「八珍」とは、「贅沢な料 理」という意味がありま す。給食でも魚介、肉、 野菜など色々な食材を 使って作ります。
31 月	米粉パン		かぼちゃシチュー コールスローサラダ 果物	じゃがいも, 小麦粉, バター	牛乳, とり肉, 調理用牛乳, 豆乳, いんげん豆	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, 枝豆, キャベツ, きゅうり, コーン, みかん	ハロウィンにちなんで かぼちゃのシチューを 作ります。

*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

目の健康に **ビタミンA** を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ



ビタミンAは油に
溶けやすい「脂溶
性ビタミン」なの
で、油と一緒に調
理すると吸収率が
高まります。