

令和元年 10月の予定献立表

城辺学校給食共同調理場
電話番号 0980-77-8488

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日、確認してください。
※アレルギー除去食対象メニュー(卵)には◎印がついています。

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準	E=エネルギー P=タンパク F=脂質		
	小学	650 kcal	21.1~32.5 g
中学	830 kcal	27.0~41.5 g	18.4~27.7 g

こ ん だ て	今月の栄養指導目標は「旬の食材を探してみよう」となっています。今の時期は、味覚の秋とも言われるように、旬のさつまいも、栗、きのこ類などの食材を美味しくいただくことができます。秋の収穫に感謝して、味覚の秋を楽しみましょう(*^_^*)	1(火) 麦ごはん 車ぶのみそ汁 かんぴょうイリチー なまり節とひじきの佃煮 レッドグローブ 牛乳 <small>かんぴょうはウリの一種のゆがおそ薄くスライスして乾燥させたものです。</small>	2(水) 豆腐の日 麦ごはん マーボー豆腐 春雨の中華炒め ネーブル 牛乳 <small>豆腐は白い見た目によらず、大豆からつくられます。大豆は畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富です。</small>	3(木) 揚げパン コーンスープ じゃがいものチーズ煮 なし 牛乳 <small>じゃがいもは意外にもビタミンCを多く含む食品です。煮ても形の崩れにくいメークインという品種を使っています。</small>	4(金) イワシの日 きびごはん わかめのすまし汁 いわし甘露煮 厚揚げのそぼろ炒め ネーブル 牛乳 <small>イワシの身はとでもやわらかく、備みやすいため、「魚」へんに「弱い」と書いて「願いわし」といいます。</small>
	あ か き	牛乳、ふ、麦みそ、ぶたにく、かまぼこ、うすあげ、なまり節、ひじき	牛乳、とうふ、とりにく、ぶたにく、大豆、ぶたレバー、赤みそ	牛乳、きなこ、とりにく、チーズ	牛乳、わかめ、とりにく、いわし甘露煮、あつあげ
	み ど り	精白米、むぎ、じゃがいも、サラダ油、さとう、水あめ	精白米、むぎ、さとう、サラダ油、ごま油、でんぷん、はるさめ	コッペパン、サラダ油、こむぎこ、さとう、じゃがいも、黒糖、アーモンド、バター	精白米、もちきび、サラダ油、でんぷん、さとう
小 学 校 中 学 校	E: 604 P: 20.9 F: 16.5	E: 693 P: 29.0 F: 21.6	E: 693 P: 24.8 F: 25.8	E: 640 P: 25.1 F: 20.7	
こ ん だ て	7(月) 玄米入りごはん 中華スープ チンジャオロース 焼売 ネーブル 牛乳 <small>毎日出ている牛乳はみなさんの骨や歯の健康に欠かせないカルシウムがたっぷり含まれています。</small>	8(火) コッペパン キャベツのクリーム煮 ◎スクランブルエッグ ミートボール レッドグローブ 牛乳 <small>たまごの黄身は、鶏が食べる、とうもろこしなどのえさによって黄色くなります。</small>	9(水) 五穀米入りごはん かしわ汁 大豆の青のり揚げ しらす和え ネーブル 牛乳 <small>かしわ汁は鶏肉とごぼうの入った汁で、大分県の郷土料理です。</small>	10(木) 目の愛護デー マグラの日 麦ごはん ほうれん草とチーズのカレー ツナサラダ ブルーベリーゼリー 牛乳 <small>ツナはどんなお魚か知っていますか？ツナの正体はマグラです。</small>	11(金) 十三夜 くりごはん なめこ汁 さんま梅煮 大豆と野菜の煮物 なし 牛乳 <small>十五夜に芋を供える一方、十三夜の今日は栗や豆を供えることから栗名月、豆名月ともいいます。</small>
	あ か き	牛乳、とうふ、とりにく、ぎゅうにく、焼売	牛乳、とりにく、生クリーム、たまご、ミートボール	牛乳、とりにく、大豆、ひじき、青のり、チリメン、糸けずり	牛乳、とうふ、赤みそ、大豆、さんま梅煮、とりにく、かまぼこ
	み ど り	精白米、玄米、サラダ油、ごま油、でんぷん、さとう	コッペパン、白花生、白いんげん豆、サラダ油、ホワイトルウ、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン	精白米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、さといも、こむぎこ、サラダ油、さとう	精白米、むぎ、じゃがいも、サラダ油、こむぎこ、マーガリン、カレールウ、ドレッシング、ブルーベリーゼリー
小 学 校 中 学 校	E: 591 P: 23.3 F: 16.3	E: 699 P: 28.2 F: 28.5	E: 646 P: 25.2 F: 19.6	E: 640 P: 26.1 F: 18.2	
こ ん だ て	15(火) きのこの日 きのこピラフ チキンのトマト煮 マカロニサラダ ネーブル 牛乳 <small>きのこには、グルタミン酸という旨みがつまっています。和食にも洋食にも使うことができます。</small>	16(水) 世界食糧デー 玄米入りごはん 青菜スープ 酢豚 バナナ 牛乳 <small>世界では、すべての人が食べられる食糧が生産されている一方で、十分に食べられない人がいます。私達の食生活について考えて見ませんか。</small>	17(木) 沖縄そばの日 中身そば にんじんイリチー 青切りみかん 牛乳 <small>そば粉を使わない沖縄そばは、そばとして認定されるまでに大変な苦労がありました。1978年の10月17日に認定されました。</small>	18(金) 豚ごぼう丼 あさり豆腐のみぞれ汁 海藻サラダ ネーブル 牛乳 <small>あさりにふくまれる鉄分は、私達の血液をつくらせます。他にも鉄分の多い食材を知っていますか？答えはしんじょうや小松菜、卵黄などです。</small>	
	あ か き	牛乳、とりにく、ローズハム、白いんげん豆	牛乳、とりにく、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、なにかみ、かまぼこ、こんぶ	牛乳、ぶたにく、とうふ、あさり、海藻、ツナ
	み ど り	精白米、マーガリン、サラダ油、さとう、じゃがいも、こむぎこ、マカロニ、たまごなしマヨネーズ	精白米、玄米、はるさめ、サラダ油、さとう	宮古そば、サラダ油	精白米、むぎ、さとう、サラダ油、ドレッシング
小 学 校 中 学 校	E: 659 P: 24.5 F: 21.1	E: 586 P: 22.6 F: 14.0	E: 516 P: 24.7 F: 13.3	E: 582 P: 24.7 F: 13.0	
こ ん だ て	21(月) 麦ごはん 里芋のみそ汁 さばのごま照り焼き ゆかり和え ネーブル 牛乳 <small>里芋は親芋から子芋へと連なることから子孫繁栄を現す縁起の良い食材です。</small>	23(水) 即位礼正殿の儀 タコライス にんじんスープ 青切りみかん 牛乳 <small>タコライスはメキシコのタコスをごはん(ライス)と合わせた料理です。沖縄では金武町から始まりました。</small>	24(木) ◎中華あんかけ丼 肉団子スープ キムチ和え かき 牛乳 <small>10~11月は柿が美味しく食べられる時期です。柿は生で食べるだけでなく、干して乾燥させる干し柿などもあります。</small>	25(金) 世界パスタデー しめじとベーコンのスパゲティ クラムチャウダー ごぼうとナッツのサラダ ネーブル 牛乳 <small>10月25日はワールドパスタデーとして、世界各国でパスタの魅力を伝えるイベントが開かれます。</small>	
	あ か き	牛乳、小麦みそ、さば	牛乳、チーズ、とりにく、ぶたにく、大豆	牛乳、ほき、いか、うずらの卵、ちくわ、つくね	牛乳、ベーコン、あさり、生クリーム
	み ど り	精白米、むぎ、さといも、さとう、ごま	精白米、むぎ、サラダ油、アーモンド、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター	精白米、むぎ、でんぷん、ごま油、さとう	スパゲティ、サラダ油、じゃがいも、こむぎこ、バター、アーモンド、たまごなしマヨネーズ、ドレッシング
小 学 校 中 学 校	E: 590 P: 22.8 F: 16.5	E: 698 P: 25.7 F: 22.2	E: 602 P: 23.3 F: 15.6	E: 613 P: 22.5 F: 28.2	
こ ん だ て	28(月) 麦ごはん 赤魚のみそ汁 きんぴられんこん 納豆 りんご 牛乳 <small>納豆は煮た大豆に納豆菌を付着させ、発酵させることで、ペプチドとたんぱく質になります。</small>	29(火) ちゅうら恋紅の炊き込みごはん ゆし豆腐 大根の煮付け カルフィッシュ 牛乳 <small>今日の炊き込みごはんには、宮古島で採れた、ちゅうら恋紅という雑草を使いました。</small>	30(水) ナン 野菜スープ カレーミート ブロッコリーサラダ チーズキャッチ 牛乳 <small>セロリは食物繊維の多い野菜です。</small>	31(木) ハロウィン チキンライス パンプキンスープ キャベツとコーンのサラダ かぼちゃムース 牛乳 <small>ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事です。</small>	食事前は手洗いを！ 《今月の給食予定》 3日…砂川小4・5年生欠食 8~10日…西城中欠食 11日…西城中3年生欠食
	あ か き	牛乳、あかうお、ぶたにく、かまぼこ、なっとう、わかめ、赤だし	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、うすあげ、ツナ、ゆし豆腐、あつあげ、カルフィッシュ	牛乳、とりにく、ベーコン、ひよこ豆、大豆、えんどう豆、レンズ豆、あずき、ツナ、チーズ	牛乳、とりにく
	み ど り	精白米、むぎ、さとう、ごま、サラダ油	精白米、べにいも、サラダ油、さとう	ナン、玄米、むぎ、もち麦、バター、さとう、赤米、たかきび、サラダ油、ドレッシング	精白米、サラダ油、こむぎこ、じゃがいも、バター、さとう、たまごなしマヨネーズ、かぼちゃムース
小 学 校 中 学 校	E: 610 P: 25.4 F: 14.1	E: 609 P: 26.9 F: 18.4	E: 538 P: 24.9 F: 26.9	E: 677 P: 22.2 F: 20.9	

学校給食費は、期限内に納めましょう。材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

