10月 こんだてひょう

平成29年度 南相馬市幼小中学校

日	主食 牛乳	おかず	血液や筋肉となって体を大きくする （たんぱく質）	血液や筋肉となって体を大きくする （カルシウム）	体の調子をよくして病気になりにくくする （カロテン）	体の調子をよくして病気になりにくくする （ビタミンC）	仕事や運動をする時の力になる （炭水化物）	仕事や運動をする時の力になる （脂質）	学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校3・4年生平均値 下段は中学校平均値 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
2 月		むぎごはん やさいコロッケ(麦) じゅうねんあえ さけじる	みそ さけ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん　もやし しいたけ　ごぼう キャベツ　ねぎ	麦ごはん こむぎこ さとう　パンこ さといも じゃがいも こんにゃく	あぶら えごま ごま	508 619 791	20.7 24.4 29.8	18.4 22.5 25.6	1.56 1.97 2.38
3 火		ごはん シーフードカレー （えび・麦） フルーツポンチ	いか　えび あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　みかん パイン　りんご レモン　もも グリンピース	ごはん　さとう じゃがいも こんにゃく でんぷん	あぶら カレールウ	529 660 830	17.6 20.8 24.8	13.7 15.4 17.3	1.86 2.37 2.85
4 水		〈お月見献立〉 みそラーメン カリカリあぶらあげのサラダ つきみだんご	ぶたにく かまぼこ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　はくさい にくにく　もやし キャベツ　コーン	ちゅうかめん さとう でんぷん しらたまだんご	ごまあぶら	573 639 816	22.7 25.5 32.0	14.6 16.2 18.3	3.55 4.16 4.85
5 木		わかめごはん とりにくのてりやき からしあえ(かに) まいたけいりかきたまじる (卵) チーズ(乳)	とりにく かにかまぼこ 卵 とうふ	牛乳 わかめ チーズ	こねぎ	キャベツ　もやし まいたけ　しいたけ	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら	505 601 761	26.3 31.8 37.7	17.3 20.7 23.0	2.56 3.28 3.87
6 金		〈目の愛護デー献立〉 コッペパン ブルーベリージャム ぐだくさんオムレツ(卵) コンソメスープ サワーゼリー(乳)	とりにく 卵 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん ちんげんさい	たまねぎ　コーン しいたけ	パン　さとう じゃがいも ジャム　ゼリー	あぶら	530 672 768	19.4 24.9 27.8	18.4 23.0 25.0	1.77 2.39 2.77
10 火		弁当　（学校訪問）										
11 水		とりなんばんうどん えだまめとツナのサラダ なし	とりにく なると ツナ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい　たまねぎ しいたけ　ごぼう キャベツ　ねぎ きゅうり　なし えだまめ	ソフトめん でんぷん	あぶら ドレッシング	557 647 833	24.2 29.3 36.8	15.0 17.7 20.2	1.79 2.45 2.99
12 木		むぎごはん さばのみそに(乳) うのはないりに わかめスープ(卵)	さば　みそ おから さつまあげ あぶらあげ かまぼこ うずらの卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが　ごぼう しいたけ　もやし ねぎ	麦ごはん さとう こんにゃく	あぶら ごま	545 648 834	21.3 25.3 30.8	21.2 25.3 29.8	2.09 2.58 3.16
13 金		しょくパン ラフランスジャム スイートポテトサラダ(乳) てづくりにくだんごスープ (卵)	ハム　卵 ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら こまつな	きゅうり　レーズン しょうが　ねぎ はくさい　たけのこ しいたけ　きくらげ	パン　ジャム さつまいも でんぷん はるさめ	マヨネーズ (卵ぬき) ごまあぶら	523 655 787	18.7 22.9 27.0	18.8 22.1 25.4	1.99 2.54 3.08
＜今月のいちおし献立＞　体の免疫力を高めたり、体力向上を意識したりした献立を＜今月のいちおし献立＞として提供します。												
16 月		むぎごはん おからハンバーグ(卵・麦) もやしのカレーあえ あつあげのみそしる	ぶたにく とりにく おから　卵 ハム　みそ あつあげ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　もやし だいこん　ねぎ	麦ごはん パンこ　さとう みずあめ	あぶら	505 623 780	23.7 28.4 33.9	18.4 21.1 24.0	2.22 2.73 3.34
17 火		ガパオライス （めだまやき(卵)） ミネストローネ(乳)	とりにく ベーコン　卵 だいず だいふくまめ きんときまめ	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん トマト	たまねぎ　しいたけ たけのこ　にんにく キャベツ　セロリ	ごはん マカロニ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	554 686 861	24.8 29.3 34.9	19.9 22.6 25.9	1.97 2.49 3.00
18 水		ごもくあんかけそば(卵) パリパリサラダ(麦) ヨーグルト(乳)	ぶたにく いか とりにく うずらの卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな みずな	しょうが　たまねぎ はくさい　もやし たけのこ　ねぎ きくらげ　だいこん ごぼう　レモン えだまめ	ちゅうかめん でんぷん しゅうまいの かわ	あぶら ごまあぶら オリーブ オイル	592 678 750	24.8 28.5 31.3	18.5 21.0 23.0	1.77 2.16 2.53
＜日本型食生活の日＞　南相馬市では、「毎月１９日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。												
19 木		くりごはん さけのしおやき きりこんぶのいために あきのみそしる	さけ　みそ さつまあげ とりにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう　しいたけ しめじ　ねぎ えだまめ	ごはん こんにゃく さとう さつまいも	くり　ごま あぶら	546 640 805	26.2 30.9 36.8	16.5 18.7 21.1	2.60 3.26 3.87

20 金		コッペパン いちごジャム コーンポタージュ(乳・麦) シャキシャキサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	コーン　たまねぎ レタス　きゅうり りんご	パン　ジャム じゃがいも	バター アーモンド ドレッシング	517 647 777	16.6 20.3 24.1	17.9 21.1 24.6	1.77 2.30 2.80
23 月		むぎごはん しゅうまい(麦) きゅうりのちゅうかづけ はっぽうさい(えび・卵)	ぶたにく いか えび うずらの卵	牛乳	チンゲンサイ	しょうが　たまねぎ キャベツ　しいたけ たけのこ　きゅうり	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	476 583 778	20.5 24.8 30.8	15.4 19.4 23.9	1.66 2.17 2.71
＜かみかみ献立＞　「よくかんで食べる」を習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。												
24 火		ごはん うめじそふりかけ(麦・乳) かつおとごぼうのうまに くきわかめのスープ	かつお かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな しそ	しょうが　ごぼう もやし　ねぎ　うめ えだまめ	ごはん　さとう でんぷん こんにゃく	あぶら ごま	515 607 774	23.1 27.4 32.8	16.0 18.1 20.3	2.15 2.60 2.99
25 水		きつねうどん(卵) ささかまぼこのいそべあげ (麦・卵) キャベツのおかかあえ かき	とりにく 卵 あぶらあげ なると ささかまぼこ かつおぶし	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん	しいたけ　キャベツ ねぎ　かき ごぼう　はくさい	ソフトめん でんぷん こむぎこ	あぶら	574 690 862	27.6 33.6 40.8	16.6 20.2 22.2	2.48 3.32 3.82
26 木		むぎごはん きのこぶたどん きりぼしだいこんの ごまマヨネーズあえ だいずたっぷりみそしる	ぶたにく とりにく みそ　とうふ あぶらあげ しみとうふ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ　たまねぎ しいたけ　しめじ にんにく　ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	麦ごはん こんにゃく さとう	あぶら ごま マヨネーズ (卵ぬき)	594 698 885	25.1 29.5 35.4	23.9 27.9 32.1	2.07 2.54 3.05
27 金	弁当　（群青祭準備）											
30 月	弁当　（群青祭振替休日）											
31 火		＜ハロウィン献立＞ ピラフ(乳) パンプキンサラダ たまごとほうれんそうの スープ(卵) ヨーグルト(乳)	ベーコン とりにく とうふ 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ　コーン きゅうり　しいたけ マッシュルーム	ごはん でんぷん	バター マヨネーズ (卵ぬき)	549 677 825	21.1 24.6 28.6	19.0 22.4 24.9	1.84 2.29 2.67
								10月平均値	532 645 801	22.4 26.9 32.1	17.7 20.8 23.6	2.07 2.63 3.14

＜今月の「こねぎ、梨」は県産使用予定です＞



＊給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。

＊材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

〈献立紹介〉　パリパリサラダ

〈材料　1人分〉

- 枝豆・・・・・・・・・・・・・・4g
- 水菜・・・・・・・・・・・・・・5g
- 大根・・・・・・・・・・・・・30g
- ごぼう・・・・・・・・・・・・・7g
- 片栗粉・・・・・・・・・3．5g
- しゅうまいの皮・・・・1枚
- 油・・・・・・・・・・・・・・・3g
- 鶏肉・・・・・・・・・・・・・・8g
- 酢・・・・・・・・・・・・・1．5g
- レモン果汁・・・・・0．5g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・・少々

〈作り方〉

1　枝豆をゆでて、さやから取り出し、冷やしておく。
2　水菜を3㎝に切る。
　大根をせん切り、ごぼうをささがきにする。
3　ごぼうに片栗粉を付けて、油で揚げる。
4　しゅうまいの皮も油で揚げる。
5　鶏肉はゆでて、ほぐしておく。
6　調味料でドレッシングをつくり、しゅうまいの皮以外のものと和える。
7　最後にしゅうまいの皮を崩しながら上にかける。



＜イラスト　少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック」より引用＞