10月 こんだてひょう

平成30年度　小高中学校

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)
1 月		むぎごはん かぼちゃやさいコロッケ (小麦) じゅうねんあえ さけじる	みそ さけ とうふ	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ　もやし だいこん　ごぼう しいたけ　ねぎ	むぎごはん じゃがいも パンこ　こむぎ さといも さとう こんにゃく	あぶら えごま ごま	533 599 796	21.2 24.3 29.9	16.4 17.4 21.0	1.45 1.77 2.20
2 火		ごはん ぶたにくの アップルソースかけ わかめとコーンのあえもの なめこじる ミルメーク	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	えだまめ にんじん こねぎ	たまねぎ　レモン しょうが　にんにく りんご　コーン レタス　きゅうり はくさい　なめこ だいこん	ごはん さとう ミルメーク	ごま ドレッシング	501 620 733	21.5 25.7 29.9	18.2 20.9 23.6	2.25 2.88 3.46
3 水		カレーうどん(小麦) いとかんてんサラダ りんごのジュレ	ぶたにく あぶらあげ なると ハム	牛乳 'かんてん	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　ねぎ　し いたけ きゅうり　もやし	ソフトめん さとう ゼリー	カレールウ ごまあぶら ごま	534 643 827	20.7 24.7 31.1	15.9 17.9 20.4	2.47 3.03 3.65
4 木		むぎごはん あつやきたまご(卵) キャベツのあさづけ ごまみそに	たまご とりにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ　きゅうり しょうが　ごぼう	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	537 675 832	20.2 25.0 29.2	20.5 27.7 29.8	1.86 2.46 2.86
5 金		しょくパン ハムカツ(小麦･卵) そえレタス ミネストローネ(小麦) かたぬきチーズ(乳)	ハム とりにく まめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ にんにく　セロリー レタス	しょくパン てんぷらこ パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら	500 636 805	24.2 29.3 36.1	18.9 21.6 25.3	2.82 3.49 4.39
9 火		ごはん ほっけのしおやき こまつなのきんしあえ(卵) すいとんじる(小麦)	ほっけ たまご とりにく なると あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし　ごぼう だいこん　ねぎ	ごはん すいとんのこな こんにゃく	ごまあぶら ごま	493 609 725	24.0 28.8 33.6	14.6 16.3 18.1	2.86 3.52 4.19
10 水		しょうゆラーメン まめじゃこサラダ りんごのヨーグルトケーキ (小麦･乳)	やきぶた なると だいず ちりめんじゃこ	牛乳 スキム ミルク ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	もやし　ねぎ たけのこ　みずな だいこん　きゅうり コーン　りんご レモン	ちゅうかめん さとう ホットケーキ ミックス	オリーブ オイル あぶら ごま ごまあぶら	595 676 858	24.4 27.6 34.2	16.1 17.6 19.3	2.71 3.42 4.16
11 木	弁当　（スポーツ大会）											
＜今月のいちおし献立＞	今月は目の愛護ディー献立です。ブルーベリーのアントシアニンが目の働きを助けます。											
12 金		コッペパン チョコだいずクリーム カップやさいオムレツ(卵) マロニースープ ブルーベリーゼリー	たまご ベーコン	牛乳	あかピーマン ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう マロニー ゼリー	チョコだいず クリーム	471 588 766	16.8 20.9 26.2	20.2 23.0 28.6	1.75 2.37 3.14
15 月		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 すますじる(小麦)	ぶたにく とりにく みそ とうふ	牛乳	にんじん こねぎ	たけのこ　たまねぎ しいたけ　にんにく ねぎ　ぶなしめじ きりぼしだいこん きゅうり　えのきだけ	むぎごはん こんにゃく さとう ふ	あぶら マヨネーズ (卵なし) ごま	574 671 856	25.3 29.6 35.8	21.7 25.0 28.9	2.10 2.57 3.05
16 火		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 'さつまあげ といにく あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん えだまめ	ごぼう　しいたけ しめじ　ねぎ	ごはん　くり こんにゃく さつまいも さとう	ごま あぶら	525 620 760	23.0 28.2 34.4	15.6 18.0 20.9	2.21 2.76 3.31
17 水		きつねうどん だいこんとみずなのサラダ ヨーグルト(乳)	ぶたにく なると あぶらあげ ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　しいたけ だいこん　みずな コーン　ごぼう	ソフトめん さとう	ドレッシング	543 639 815	24.6 28.9 35.6	14.7 15.7 17.5	2.73 3.24 3.75
＜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ます。											
18 木		むぎごはん さんまのかばやき なごみあえ むらくもじる(卵)	さんま とりにく とうふ たまご	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん にら ほうれんそう	だいこん　もやし まいたけ　きくらげ しょうが	むぎごはん でんぷん さとう	あぶら ごま ドレッシング	592 663 850	23.0 25.2 30.5	24.6 26.4 31.0	2.02 2.48 2.97

19 金		コッペパン ラ･フランスジャム トマトミートオムレツ (卵･小麦) イタリアンサラダ(乳) ワンタンスープ(小麦)	たまご とりにく	牛乳 チーズ	トマト にんじん こまつな	たまねぎ　レタス きゅうり　キャベツ もやし　しいたけ ねぎ	コッペパン ジャム ワンタンのかわ	アーモンド ドレッシング ごまあぶら	493 607 749	20.0 24.0 28.8	21.9 24.3 27.2	2.43 3.07 3.84
22 月	弁当　　（小学校振替休日）											
23 火		ごはん さけのはなかごやき(乳) さっぱりサラダ しみどうふのみそしる	さけ ハム しみどうふ みそ	牛乳 チーズ	あかピーマン きピーマン ピーマン にんじん いんげん	だいこん　みずな きゅうり　ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵なし) オリーブ オイル	537 627 800	25.4 29.9 35.8	19.6 20.0 25.6	1.97 2.42 2.97
24 水		タンメン(卵) てづくりはるまき (えび･小麦) グリーンカールサラダ	ぶたにく なると うずらたまご えび	牛乳	にんじん にら	もやし　キャベツ たまねぎ　ねぎ きくらげ　しいたけ たけのこ　にんにく しょうが　きゅうり グリーンカール レタス	ちゅうかめん はるさめ さとう はるまきのかわ でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	631 728 942	29.0 33.7 42.5	21.0 24.2 25.6	2.03 2.48 2.95
＜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。												
25 木		むぎごはん ごもくなっとう(乳) おさかなナゲット(小麦) こんさいのみそしる	なっとう かつお あじ あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ねぎ　キャベツ うめぼし　だいこん ごぼう　しいたけ ねぎ	むぎごはん じゃがいも こんにゃく パンこ	あぶら	539 682 843	22.3 28.1 33.1	18.8 25.5 27.4	1.66 2.0 2.38
26 金	弁当　　（群青祭準備）											
29 月	群青祭振替休日											
〈ハロウィン献立〉ハロウィンは10月31日に秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う西洋のお祭りです。												
30 火		ピラフ(乳) パンプキンサラダ ちゃんぽんスープ	ベーコン おさかなめん (たら) ぶたにく	牛乳	にんじん えだまめ かぼちゃ きぬさや	たまねぎ　コーン マッシュルーム きゅうり　しょうが しいたけ　キャベツ もやし　ねぎ	ごはん	バター マヨネーズ (卵なし) あぶら	531 604 764	19.7 22.8 27.1	18.1 20.6 23.6	2.33 2.86 3.40
31 水		おやこうどん(卵) パリパリサラダ(小麦) りんご	とりにく たまご なると ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう えだまめ	たまねぎ　ねぎ しいたけ　だいこん みずな　きゅうり ごぼう　レモン りんご	ソフトめん さとう しゅうまいのかわ	オリーブ オイル	531 655 843	23.9 29.0 36.4	16.3 18.7 21.4	2.36 2.91 3.49
								10月平均値	535 639 808	22.3 26.5 32.1	18.5 21.3 24.4	2.18 2.71 3.28

＜今月の「キャベツ、きゅうり、ねぎ、レタス、グリーンレタス、大根」は県産使用です＞

＊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。

今月のチャレンジ献立

カップ野菜オムレツ

朝食におすすめの料理です。
今月１２日の給食で提供しています。季節のお野菜を使って、
忙しい朝の時間にも、手軽においしく栄養がとれます。
ぜひ、チャレンジしてみてね。

〈材料　・　一人分〉

全卵	30g（一人　1/2個）
じゃがいも	20g
玉ねぎ	5g
ほうれん草	10g
赤ピーマン	5g
サラダ油	適宜
砂糖	0.5g
コンソメ	0.1g
塩　こしょう	少々
アルミカップ	1枚

〈作り方〉

① じゃが芋は皮をむいたら、1cmくらいの角切りにして水にさらしておく。
② 玉ねぎと赤ピーマンは千切り。ほうれん草はざく切りにする。
③ じゃが芋とほうれん草はそれぞれ、電子レンジを使って時短。
　じゃが芋は600W1分。　ほうれん草は600W30秒。
　（様子を見ながら加熱時間を調整しましょう。）
④ 玉ねぎと赤ピーマンは油で炒め、③も炒め合わせて、調味する。
⑤ 卵を割りほぐす。
⑥ カップに④を入れ、⑤の卵液を流し入れ、予熱したあらかじめ予熱したオーブン

※　＜イラスト　「少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック」と「給食＆食育だよりセレクトブック」より引用＞