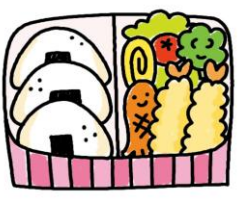


10月 こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/たんぱく質			1 622 19.5	2	3 582 23.2
				6年生修学旅行	
主食 主菜 副菜	10月10日は「目の愛護デー」! ビタミンAを含む食品を意識してとろう!  ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。	ごもくチャーハン はるまき とりにくのフォー パインゼリー ぎゅうにゅう	給食はありません。 お弁当を持ってくる ください。 	むぎいりごはん あつあげのちゅうかに ひじきのにも オレンジ ぎゅうにゅう	
献立メモ		フォー フォーとは、ビーフンと同じで米粉から作られためん類です。ビーフンとの違いはめん形で、フォーは平たい形をしています。ベトナムで愛されている食べ物です。		ひじき ひじきは海の中で育つ海藻です。日本では昆布やわかめと並んで、重要な食べられる海藻の一つです。長さ1mほどまで成長します。	
エネルギー/たんぱく質	6 641 27.3	7 567 25.5	8 587 23.7	9 535 24.7	10 625 23.9
				目の愛護デー	
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん まつかぜやき のりあえ みそしる じゅうごやデザート/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん まーぼーどうふ くきわかめのナムル オレンジ ぎゅうにゅう	キャロットライス さわらのマヨネーズやき やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	ソフトめん ミートソース だいこんサラダ りんご ぎゅうにゅう	むぎいりごはん じゃがいものそぼろに みそしる ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう
献立メモ	十五夜 十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれています。団子と秋に収穫される作物を供えて、感謝と祈りを捧げましょう。また、十五夜には「芋名月」という別名があります。芋名月にちなんで、みそ汁に里芋を使いました。	茎わかめ 茎わかめは、わかめの茎の部分でこりこりした食感が特徴です。わかめは海の中で育ち、大きさはだいたい長さ1.5m、幅90cmです。大きなものだと4mもあるそうです。	鰯(さわら) さわらは、全長が70cm以上、最大1mを超す大型魚です。頭が小さくスリムですが、口が大きく、鋭い歯を持っています。肉は白身に見えますが、赤身に分類されます。成長とともに名前が変わる「出世魚」です。	だいこん 大根は、昔から日本で作られてきた歴史のある野菜です。日本各地にいろいろな色、形、大きさの大根があります。最も小さいものは直径2cmくらいのラディッシュ、世界一大きいものは桜島大根で、なんと20〜30kgにもなるそうです。	目の愛護デー 数字の10を二つ書いて横にたおすと、人の目のように見えることから10月10日を「目の愛護デー」とし、目の健康について考える日になりました。ブルーベリーは目の健康によいと言われています。
エネルギー/たんぱく質	13	14 554 21.9	15 550 23.8	16 526 20.3	17 637 25.7
				3年生リクエスト給食	
主食 主菜 副菜	 スポーツの日	しよくパン メキシカンポークソテー オニオンスープ オレンジ ぎゅうにゅう	さくらごはん かんとくに なっとうあえ りんご ぎゅうにゅう	わかめごはん ししゃもフライ やさいのおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ビビンバ もずくスープ いちごクレープ ぎゅうにゅう
献立メモ		メキシカンポークソテー メキシカンポークソテーは、千切りポテトにトマトソースをかけて食べる料理です。ポテトとトマトソースと一緒に食べてみてください。	関東煮(かんとくに) 「関東煮」とはおでんのことです。おでんは日本全国に共通する料理の名前ではなく、関西地方ではおでんのことを「関東煮」または「関東炊き」と呼ぶことがあります。	ししゃも ししゃもは、骨がやわらかく丸ごと食べられる魚です。じょうぶな骨や歯を作る栄養がいっぱいなので、残さず食べましょう。	リクエスト給食 10月から毎月リクエスト給食を行います。今月は3年生のリクエスト給食です。みなさんの好きなメニューは選ばれていますか？
エネルギー/たんぱく質	20 645 29.5	21 582 27	22 537 21.7	23 598 26.6	24 624 26.9
	ふるさと給食の日				
主食 主菜 副菜	きのこごはん ちぐさやき さつまじる たんなヨーグルト ぎゅうにゅう	むぎいりごはん なっとう さといものふくめに みそしる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん さんまのみぞれに おひたし けんちんじる ぎゅうにゅう	うどん カレーうどん ポテトサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん タレカツ ゆでやさい みそしる バナナ/ぎゅうにゅう
献立メモ	ふるさと給食の日 今日のふるさと給食は静岡県産の「ぶなしめじ」を使ったきのこごはんです。デザートは丹那自慢の丹那ヨーグルトです。地元の味を楽しんでください。	納豆(なっとう) 納豆は、大豆が発酵してできた食べ物です。納豆の発酵やねばねば、においには「納豆菌」が欠かせません。納豆菌は最近の一つです。	さんま さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。一年で一番おいしいのが秋で、刀のように細長い魚だからです。	マヨネーズ マヨネーズは、卵の卵黄と油と酢を混ぜて作ります。酢と油はまざらない性質があるのですが、卵黄の「レシチン」という成分が油と酢をなじませる役割をはたしています。	明日は運動会 明日は運動会ですね。今日は給食室から、皆さんを応援する運動会応援メニューです。早寝早起きをして、朝ご飯をしっかり食べて運動会にのぞみましょう！
エネルギー/たんぱく質	27	28 537 21.9	29 550 22	30 595 26.2	31 536 20.4
主食 主菜 副菜	運動会代休日 	むぎいりごはん ブルコギ ちゅうかスープ みかん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん あじフライ やさいとこんぶあえ みそしる ぎゅうにゅう	きつねごはん あつやきたまご おろしあえ とんじる ぎゅうにゅう	こくとういりしよくパン あきあじシチュー ツナサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう
献立メモ		みかん みかんは江戸時代から食べられています。皮がむきやすく、種なしで食べられる手軽さから、カナダやアメリカでは「テレビを見ながらでも食べられる」という意味で「テレビフルーツ」と呼ばれるほど人気です。	鯿(あじ) 「あじ」というと一般的には「マアジ」のことを指します。あじの仲間は暖かい海に140種類もいるそうです。「あじ」という名前は、味がよいところから付けられたそうです。他にも「おいしくて参ってしまうから」等の説もあります。	きつねごはん 「きつねごはん」は、油揚げの入ったごはんのことです。きつねは商売繁盛をもたらす縁起のいい動物とされているため、好物の油揚げをごはんにまぜて、「きつねごはん」と呼びます。	秋味(あきあじ)シチュー 秋味シチューは、名前の通り秋が旬の食べ物が使われています。今日のシチューにはさつまいもを使いました。さつまいもはビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含みます。食物繊維はおなかの健康に役立ちます。

10月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
1	水	ごもくチャーハン	こめ、むぎ	あぶら	やきぶた、なると、たまご			たまねぎ	コンソメ、醤油、塩、こしょう、ワイン
		はるまき	はるさめ、さとう	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、だいず		にんじん、にら	キャベツ、たまねぎ、しいたけ	塩
		とりにくのフォー	フォー	あぶら	とりにく		にんじん、にら	もやし、	ナンプラー、鶏がらだし
		パイナゼリー	さとう					パイナップル	
3	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		あつあげのちゅうかに	かたくりこ、さとう	あぶら	ぶたにく、なまあげ		にんじん、にら	しょうが、しいたけ、たけのこ	酒、醤油、チンタン、中華スープ、塩
		ひじきのにももの	さとう	あぶら	あぶらあげ、さつまあげ	ひじき	にんじん	たけのこ、はくさい	醤油、酒、みりん
		オレンジ						オレンジ	
6	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		まつかぜやき	さとう、パンこ	あぶら、ごま	とりにく、とうふ、みそ、たまご	あおのり		たまねぎ	みりん、塩
		のりあえ				のり	こまつな、にんじん	キャベツ	醤油、酒
		みそしる	さといも		とうふ、あぶらあげ、みそ		はねぎ	たまねぎ	
7	火	じゅうごやデザート	さとう			かんてん		レモン、みかん	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		マーボー豆腐	さとう、かたくりこ	あぶら	とうふ、だいず、ぶたにく		にんじん、にら	にんにく、しょうが、ねぎ	鳥だらしテンメンジャン、醤油、塩
		くきわかめのナムル	さとう	ごまあぶら、ごま		わかめ	にんじん	たまねぎ、しいたけ	みりん、豆板醤、中華スープ
8	水	オレンジ						オレンジ	醤油、酢
		キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		塩、マギーブイオン
		さわらのマヨネーズやき		マヨネーズ	さわら	チーズ	パセリ	とうもろこし、たまねぎ	塩、こしょう
		やさいスープ		あぶら	とりにく		にんじん	キャベツ、もやし、しめじ	塩、こしょう、マギーブイオン、醤油
9	木	バナナ						バナナ	
		ソフトめん	めん						
		ミートソース	こむぎこ	あぶら	ぶたにく、だいず	チーズ	トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	塩、こしょう、マギーブイオン、ケチャップ
		だいこんサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	だいこん、キャベツ	ソース、ワイン
10	金	りんご						りんご	塩、こしょう、酢
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		じゃがいものそばろに	じゃがいも、かたくりこ	あぶら	とりにく		にんじん、かぼちゃ	たまねぎ	醤油、酒、みりん
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		さやえんどう		
14	水	ブルーベリーゼリー	さとう				ほうれんそう	たまねぎ	
		しょくパン						ブルーベリー	
		メキシカンポークソテー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく、たまねぎ、しめじ	デミグラスソース、ケチャップ、ワイン
		オニオンスープ		あぶら	ハム			グリーンピース	ハヤシルウ、カレー粉、塩
15	水	オレンジ					パセリ	たまねぎ	マギーブイオン、塩、こしょう
		さくらごはん	こめ、むぎ					オレンジ	
		かんとうに	こんにやく、じゃがいも		とりにく、ちくわ、さつまあげ	こんぶ			酒、醤油、塩
		なっとうあえ	さとう		うずらのたまご、あつあげ		だいこん	にんじん	醤油、みりん、酒、塩
16	木	りんご			なっとう		にんじん、ほうれんそう	キャベツ	醤油
		わかめごはん	こめ、むぎ、ごま			わかめ		りんご	
		ししゃもフライ	パンこ、こむぎこ	あぶら					酒
		やさいのおかかあえ			ししゃも				ソース
17	金	みそしる			かつおぶし		ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		むぎいりごはん	こめ、むぎ		とうふ、みそ			はくさい、なめこ	
		ピビンバ	さとう	あぶら、ごま	ぶたにく、たまご		ほうれんそう、にんじん	もやし	醤油、酒、みりん、甜面醤
		もずくスープ	かたくりこ	ごまあぶら	かまぼこ、たまご	もずく			
20	月	いちごクレープ	こめこ、さとう		とうにゅう		にんじん、にら	いちご	醤油、マギーブイオン、塩
		きのこごはん	こめ、むぎ		あぶらあげ		にんじん	しめじ、しいたけ	塩、酒、醤油
		ちぐさやき		ごまあぶら	とりにく、とうふ、たまご	ひじき	にんじん、はねぎ	しいたけ	
		さつまじる	さつまいも		とうふ、みそ		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん	
21	火	たんなヨーグルト				ヨーグルト			
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		なっとう				なっとう			醤油
		さといものふくめに	さといも、こんにやく、さとう		とりにく、なまあげ				醤油、酒、みりん
22	水	みそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ		ちんげんさい	だいこん	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さんまのみぞれに	さとう、かたくりこ		さんま			だいこん	醤油、みりん、塩
		おひたし			かつおぶし		こまつな、にんじん	はくさい	醤油、酒
23	木	けんちんじる	こんにやく、じゃがいも	ごまあぶら	とうふ			しいたけ、ごぼう、だいこん	塩、醤油
		うどん	めん						
		カレーうどん	さとう、かたくりこ	あぶら	とりにく、あぶらあげ		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ、ねぎ	醤油、カレールウ、塩
		ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム		にんじん	きゅうり、とうもろこし	塩、こしょう、酢
24	金	オレンジ						オレンジ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		タレカツ	さとう、かたくりこ		ぶたにく			にんにく、しょうが	醤油、みりん、酒、塩、こしょう
		ゆでキャベツ	こむぎこ				にんじん	キャベツ	
28	火	みそしる	じゃがいも		とうふ、あぶらあげ、みそ		はねぎ		
		バナナ						バナナ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ブルコギ	さとう	ごまあぶら、ごま	ぶたにく		にら、にんじん	にんにく、しょうが、りんご	コチュジャン、醤油
29	水	中華スープ	ビーフン				にんじん、ちんげんさい	ぶなしめじ、もやし	
		みかん						ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ	中華スープの素、塩、こしょう
		むぎいりごはん	こめ、むぎ					みかん	
		あじフライ	パンこ	あぶら	あじ				塩、ソース
30	木	やさいとこんぶあえ				こんぶ	ほうれんそう、にんじん	キャベツ	塩、醤油
		みそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ	わかめ		だいこん	
		きつねごはん	こめ、むぎ、さとう		あぶらあげ		にんじん		酒、塩、醤油、みりん
		あつやきたまご	さとう、かたくりこ	あぶら	たまご				みりん、酢、醤油
31	木	おろしあえ					にんじん、こまつな	だいこん	醤油、酢、酒
		とんじる	じゃがいも		ぶたにく、とうふ、あぶらあげ		にんじん	だいこん、ごぼう	
		こくとういりしよくパン	パン、こくとう						
		あきあじシチュー	さつまいも、こむぎこ	あぶら、バター	とりにく	ぎゅうにゅう、クリーム	にんじん	しめじ、たまねぎ	塩、こしょう、ワイン、マギーブイオン
31	木	ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ			きゅうり、キャベツ	酢、塩、こしょう
		りんごゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん		りんご	