

令和4年度 10月 給食献立表

海田小学校

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる (あか)	おもにエネルギーの ものになる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる (みどり)	エネルギー たんぱく しう えんぶん	ひとくちメモ
3 (月)	セサミパン		セサミパン		717 23.6 2.3	<p>あき 秋らしくなってきました。お米に野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とはその食べ物が一年の中で最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ですが、季節ならではのおいしさを味わい、実りの秋を感じたいですね。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし しおこんぶ	あぶら	キャベツ きゅうり コーン にんじん トマト		
	かぼちゃのクリーム シチュー	とりにく ぎゅうにゅう	あぶら ジャがいも バター こむぎこ	かぼちゃ ブロccoli たまねぎ にんじん		
	りんご			りんご		
4 (火)	ごはん		ごはん		565 23.8 2.5	<p><ちりめん元気汁>ちりめんがたくさん入った、具たくさんのみそ汁です。ちりめんからいいだしが出るので、普通のみそ汁のように、煮干しからだしを取る必要がありません。ちりめんには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんふくまれているので、成長期のみなさんには残さず食べてもらいたいです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうハンバーグ	とりミンチ たまご しほりとうふ ぎゅうにゅう	パンこ ながいも かたくりこ	たまねぎ にんじん しそ		
	キャベツのあえもの	しおこんぶ		キャベツ こまつな にんじん		
	ちりめんげんきじる	わかめ みそ ちりめん	じゃがいも	たまねぎ だいこん ねぎ		
5 (水)	さらうどんあんかけ	ぶたにく いか かまぼこ	さらうどうん あぶら かたくりこ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい もやし	502 20.7 2.3	<p><手作りの杏仁豆腐>杏仁豆腐に入っているミルクゼリーは給食室で手作りのものです。特大のバットに流し入れて固めたミルクゼリーを、きれいなひし形に切ります。白いゼリーなので、包丁で切った切り目がよく見えず、ほとんど勘で切っていきますが、いつも機械で切ったようにきれいです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきぶたあえ	やきぶた	ごまあぶら	きゅうり だいこん にんじん コーン		
	アンニドゥフ	ぎゅうにゅう かんてん		パイン みかん		
6 (木)	わかめごはん	わかめ	アルファーカーマイ		583 19.9 2.0	<p><新米>その年の秋に収穫された米を「新米」と呼びます。新米で炊いたごはんは香りもよく、とてもおいしいです。収穫した年の12月31日までに袋づめされた米だけが「新米」と表示できるそうです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひじきのごまマヨネーズ	ひじき あぶらあげ かまぼこ	ごま マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん		
	おでんふう	とりにく なまあげ こんぶ うずらたまご	こんにやく さといも あぶら	にんじん だいこん		
7 (金)	セルフドッグ	フランクフルト	コッペパン	キャベツ	680 25.1 3.1	<p><白菜>肌をきれいにしたり、カゼをひきにくくしたりする栄養のビタミンCがたくさんふくまれています。特に一番外側の葉と芯に多くふくまれています。鍋やスープにするとかさ減ってたくさん食べられます。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいのミルクスープ	ベーコン たまご ぎゅうにゅう	あぶら	たまねぎ にんじん はくさい パセリ		
	オレンジ			オレンジ		
11 (火)	ごぼうとベーコンの Pasta	ベーコン	スパゲッティ あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ビーマン	593 22.2 1.5	<p><ブルーベリー>昨日、10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーに多くふくまれる紫色の色素アントシアニンは目によいとわれています。さまざまな栄養が目の健康に役立っているため、好き嫌いせず何でもバランスよく食べることが大切です。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひろしまドレみそレモン	ぶたにく みそ		キャベツ もやし にんじん レモンかじゅう		
	ブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ バター	ブルーベリージャム ブルーベリー		
12 (水)	ハヤシライス	ぎゅうにく チーズ	ごはん ジャがいも こむぎこ バター あぶら	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく トマトピューレ	642 20.3 1.6	<p><ハヤシライス>細く切った牛肉と玉ねぎを炒め、ブラウンソースで煮込んで、ごはんをそえたものです。「ハヤシ」は英語の「hash(ハッシュ)」がなまったもので、「肉などを細かく刻む」という意味があります。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひまわりサラダ		ひまわりのたね あぶら	ほうれんそう きゅうり コーン キャベツ		
13 (木)	たかなチャーハン	やきぶた	アルファーカーマイ あぶら	たかなづけ にんじん たまねぎ ほししいたけ	504 20.4 2.4	<p><大根>1年を通して全国各地で作られ、昔から生産量の多い野菜です。今日はマーボー豆腐のかわりに、大根を使った「マーボー大根」です。大根に味がしっかりしみこんでいておいしいし、たくさんの野菜が食べられるヘルシーな料理です。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーだいこん	ぎゅうミンチ みそ ぶたミンチ あかみそ	あぶら かたくりこ	にんにく しょうが だいこん にんじん しほねぎ にら		
	ワンタンスープ	ぶたにく	あぶら ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ		
14 (金)	ほっかいどうラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかさそば あぶら バター	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ コーン ほうれんそう	682 26.7 2.5	<p><ツナ>ツナとは何の食べ物か知っていますか？英語で魚のマグロ類のことを「tuna」といいます。一般的にはピンナガマグロの油漬けのことを「ツナ」といいますが、マグロ類のカツオを使うこともあります。みなさんが好きなツナは、実はマグロやカツオなどの魚からできているのです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいのマヨネーズ やき	ツナ チーズ	あぶら マヨネーズ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ		
	バナナ			バナナ		
17 (月)	しょくパン		しょくパン		726 27.9 3.1	<p><熱く燃えろ!!Cスープ>呉市の中学2年生の生徒が考えたメニューです。カーブの試合を見ていた時に「カーブのように真っ赤でアツイものはできないか?」と考えたすえ、このスープを思いついたそうです。カーブのCのつく食材、赤い色の食材、熱くなる食材などがたくさん入っています。</p>
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンなんばん	とりにく	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン ビーマン とうがらし		
	あつくもえろ!!Cスープ	ベーコン ちりめん	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ トマトジュース		

※発注の都合により、こんだての食材が変わることがあります。

ひち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる(あか)	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
18 (火)	むぎごはん		むぎごはん		596 26.7 2.2	<ししゃも>ししゃもは北海道だけにいる魚ですが、数が少なくほとんど手に入らないので、ししゃもに似た「カペリン」という魚を輸入し、それをししゃもの干物として加工しています。スーパーで売られている子持ちししゃものほとんどはカペリンです。今日は青のりと黒ごま、二色の衣をつけて揚げました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものにしょくあげ	ししゃも あおのり	あぶら こむぎこ くるごま			
	すみそあえ	わかめ しろみそ	あぶら	もやし きゅうり こまつな にんじん		
	とりごぼうじる	とりにく なまあげ	あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
19 (水)	ほうれんそうむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	ほうれんそう	549 23.8 2.1	<野菜を食べよう>今日は野菜を使った“ほうれん草蒸しパン”です。野菜は1日に、色の濃い緑黄色野菜を120g、色の薄い淡色野菜を230gの、合わせて350g食べるのが体によいとされています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パスタサラダ	わかめ いか えび	スパゲッティ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
	ミルクポトフ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ブロccoli		
20 (木)	ひじきごはん	とりにく あぶらあげ ひじき	アルファーカーマイ あぶら	にんじん たけのこ いんげん	620 24.1 2.1	<城山煮>呉市郷原町の郷土料理です。城山煮は郷原町で昔からよくとれる大豆と、瀬戸内海でとれるいりこを油で揚げて、甘辛のタレをからめ、ごまをふって作ります。地元のスィンボルの城山という名の山にちなんで名づけられました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じょうやまに	だいず かえりいりこ	ごま あぶら かたくりこ			
	にくじゃが	ぎゅうにく	あぶら じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ グリンピース		
21 (金)	きつねうどん	あぶらあげ かまぼこ	うどん	たまねぎ にんじん ねぎ	618 19.7 3.3	<柿>秋が旬の果物です。いちごやキウイに負けないほどのビタミンCがふくまれています。海外でも「KAKI」という名で知られています。そのまま食べてもよし、サラダにしてもおいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かきなます	わかめ		きゅうり だいこん かき		
	ふかしいも		さつまいも			
24 (月)	きのこごはん	ぎゅうにく	アルファーカーマイ ぎゅうし	しめじ まいたけ エリンギ にんじん いんげん	637 24.7 2.3	<きのこ>しいたけ、えのきだけ、まいたけ、しめじ、エリンギなど、きのこにはたくさんの種類があります。香り、歯ごたえ、味、ぬめりなど品種ごとにおいしさもさまざま。きのこは低カロリーで食物繊維やうま味成分も豊富です。鍋物や炊き込みご飯など、さまざまな調理法で楽しめる、秋においしい食材です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのかりんとあげ	ぶたにく	あぶら かたくりこ さつまいも	しょうが レモンかじゅう		
	こうやどうふのうまに	こうやどうふ とりにく	じゃがいも あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ ごぼう きぬさや		
25 (火)	こくとうパン		こくとうパン		732 28.6 1.9	<もったいないよ！食べ残り>10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民一人あたり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。給食でも自分に丁度よい量を取り、食べ残しを減らすことで「食品ロス」を減らしていきましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのカレーグラタン	ホキ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん コーン		
	からだよろこび♪プチプチスープ	ぶたにく	おおむぎ あぶら	はくさい もやし にんじん こまつな		
	ミニトマト			ミニトマト		
26 (水)	やきそば	ぶたにく かつおぶし	ちゅうかさば あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	500 23.5 2.3	<いか>たんぱく質が多く、脂質が少ない健康食品です。独特の歯ごたえがあるので、自然と噛む回数が増えます。今日は たけのこやチンゲンサイなどの野菜と一緒に炒め、オイスターソースやごま油で中華風の味付けをしました。うずら卵も入っていて真だくさんです。しっかり噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのちゅうかいため	いか うすらたまご	あぶら ごまあぶら オイスターソース かたくりこ	チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん		
27 (木)	ごはん		ごはん		618 26.4 2.6	<さば>秋のさばは脂ののってとてもおいしく、かぜを予防するビタミンAやビタミンD、貧血を予防する鉄分などの栄養が多くふくまれています。日本では和食のおかずとしてよく食べられている魚ですが、外国のトルコでは、さばをサンドイッチの具にした、サバサンドが有名です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのおろしかけ	さば	あぶら かたくりこ	しょうが だいこん ねぎ		
	なめたけあえ			こまつな にんじん キャベツ えのきたけ		
	はくさいのみそじる	あぶらあげ みそ		はくさい しいたけ しろねぎ にんじん には		
28 (金)	ソフトめんスープ スパゲッティ	ぶたにく ベーコン	ソフトめん あぶら	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	612 25.4 3.3	<いろいろな海藻>今日のマリネの中には、わかめや昆布の他にも、ちょっと変わった海藻が入っています。白い海藻は「白ふのり」赤い花びらのような物は「赤桜草」です。茎わかめも入っています。海藻にはミネラルやビタミンなど、体の調子をととのえてくれる栄養がたくさんふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムとかいそうのマリネ	ハム かいそうミックス	あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう		
	フレンチトースト	たまご ぎゅうにゅう	フランスパン はちみつ			
31 (月)	みかんピラフ	とりにく えび いか	アルファーカーマイ あぶら	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース みかんジュース	609 23.2 2.3	<食べ物の色>食べ物の色で赤色や黄色、オレンジは食欲が増す色です。反対に、紫や青色というのは食欲を抑える色です。トマトの赤に、にんじんのオレンジなど、暖色系の色を使うことにより、料理がぐっとおいしそうに見えます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいのトマトに	ぶたにく うすらたまご	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ ブロccoli トマト		
	カルピスゼリー	ゼリーのもと カルピス				

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。