

令和5年度 10月 給食献立表

海田小学校

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

ひたち ようひ	こんだてめい	(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
2 (月)	とりにくとしめじのごはん	アルファかまい あぶら	とりミンチ	しめじ ごぼう えだまめ	564 25.5 2.5	<美りの秋>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。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、美りの秋を感じたいですね。
	ごもくじる	さといも あぶら	ぶたにく ちくわ	にんじん だいこん ねぎ		
	きりぼしだいこんのサラダ	ごま さとう ノンエッグマヨネーズ		きりぼしだいこん もやし にんじん きゅうり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
3 (火)	チャンポンめん	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく かまぼこ	にんにく しょうが キャベツ ほししいたけ にんじん ねぎ もやし	591 23.9 2.3	<根菜のおいしい季節>秋から冬にかけては「根菜」といって、土の中で育つ根や茎の部分を食べる野菜がおいしくなります。今日の給食にはどんな根菜が入っているでしょうか？答えは、れんこん、人参、さつまいもです。
	こんさいチップス	さつまいも あぶら		れんこん		
	きゅうりのピリっとづけ	ごま ごまあぶら さとう		きゅうり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
4 (水)	カレーライス	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	648 21.4 2.1	<ミモザサラダ>ミモザの花は、小さくて黄色いポンポンのような丸い花です。サラダの中の炒り卵がミモザの花のように見えるので「ミモザサラダ」といいます。色のきれいなサラダです。
	ミモザサラダ	さとう あぶら	ハム チーズ たまご	キャベツ きゅうり にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
5 (木)	フィッシュバーガー	コッペパン あぶら こむぎこ パンこ ノンエッグタルタル ソース	ホキ	キャベツ	696 29.9 2.4	<もったいないよ！食べ残し>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となります。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。
	しろいんげんまめのスープ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 (金)	ごはん	ごはん			579 26.0 2.0	<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お米だけが「新米」と表示できるそうです。
	いしかりなべ	じゃがいも	さけ やきとうふ みそ	はくさい しろねぎ にんじん とうもろこし		
	ぎゅうにくサラダ	ごま あぶら さとう	ぎゅうにく	こんにゃく にんじん もやし きゅうり しょうが		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10 (火)	ごぼうの Pasta	スパゲティ あぶら	ベーコン	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ピーマン	577 21.6 1.9	<ブルーベリー>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」は目によいといわれています。アントシアニンには血の流れをよくして、目の筋肉の緊張をほぐす効果があります。
	ひろしまドレみそ♪レモン	さとう	ぶたにく みそ	キャベツ もやし にんじん レモンかじゅう		
	ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
11 (水)	ブルコギのつけごはん	ごはん ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ には	642 24.4 1.8	<ブルコギ>ブルコギは朝鮮半島の代表的な肉料理です。ブルは「火」、コギは「肉」という意味です。甘辛い調味料で下味をつけた薄切り肉を、野菜と一緒に焼いて食べます。
	かんこくふうスープ	トック あぶら ごまあぶら でんぶん	とりにく	ほししいたけ にんじん チンゲンサイ はくさい		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12 (木)	パインパン	パインパン			698 23.7 2.4	<りっちゃんのサラダ>「サラダでげんき」の話に出てくる、りっちゃんが病気のお母さんのために作ったサラダです。いろいろな動物の、おすすめの食材が入っています。のらねこや白くまが「入るといいですよ。」と教えてくれた、かつお節や昆布も入っている和風のサラダです。
	あきのシチュー	さつまいも バター あぶら こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー		
	りっちゃんのサラダ	さとう あぶら	ハム かつおぶし しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		
	ミニトマト			ミニトマト		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13 (金)	ごはん	ごはん			585 21.4 2.2	<がんもどき>がんもどきは、つぶした豆腐に細かく刻んだ野菜などをまぜて丸め、油で揚げた料理です。がんもどきの「がん」は「雁」という鳥のことで、「もどき」は「似ているが違うもの」という意味があります。味が雁の肉に似ていることから、がんもどきと呼ばれるようになったそうです。
	てづくりがんもどき	こむぎこ あぶら	とうふ ひじき	にんじん には		
	おひたし			ほうれんそう にんじん キャベツ もやし		
	はくさいのみそしる		あぶらあげ みそ	はくさい たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16 (月)	ごはん	ごはん			657 24.1 1.6	<広島食育ウィーク>広島県では毎年10月19日を「ひろしま食育の日」、その週を「食」の大切さを考える週間「ひろしま食育ウィーク」として実施しています。今年度は10月16日から20日です。この週は広島県の郷土料理や、特産物を使った献立がたくさん登場します。
	くれのにくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ しらたき		
	たまごいりやさしいため	さとう あぶら	ぶたにく みそ うずらたまご	もやし にんじん ピーマン ほししいたけ キャベツ		
	くだもの			かき		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
17 (火)	ロールパン	ロールパン			605 24.7 2.3	<レモン>広島県はレモンの生産量が日本一です。広島県のおみやげにも、レモンを使ったいろいろな商品があります。今日の焼きそばは、レモン果汁と塩こしょうで味をつけています。塩レモン味の焼きそばも、さっぱり味でおいしいですよ。
	ひろしまめいぶつたっぴり しおレモン焼きそば	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく たこ かまぼこ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ レモンかじゅう		
	ベーコンポテト	じゃがいも バター	ベーコン	とうもろこし さやいんげん にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

ひにち ようひ	こんだてめい	(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
18 (水)	きのこごはん	アルファかまい あぶら	とりにく	しめじ まいたけ エリンギ にんじん さやいんげん	577 25.5 2.7	〈きのこ〉しいたけ、えのきたけ、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。香りや歯ごたえ、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、秋に美味しい食材です。
	しらたまおろしじる	しらたまもち	なまあげ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ		
	ひろしまいいこいりこ	ごま オレンジマーレード	かえりいりこ わかめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19 (木)	こくとうパン	こくとうパン			689 28.8 2.6	〈熱く燃えろ!!Cスープ〉「ひろしま食育の日」の今日は、広島にちなんだスープを取り入れました。呉市の中学2年生の生徒が考えたメニューで、カーブの試合を見ていた時に、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。
	さかなのからあげ	あぶら てんぷん	ホキ	にんにく しょうが		
	さんしょくソテー	あぶら		ほうれんそう にんじん とうもろこし		
	あつくもえろ!Cスープ	じゃがいも マカロニ あぶら	ベーコン ちりめん	たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ トマトジュース		
20 (金)	ごはん	ごはん			656 23.9 1.7	〈お米のデザート〉今日の給食のデザートは、広島県産のお米を使ったムースです。「ひのひかり」という品種のお米を、米粉にして使っています。お米は食物アレルギーを起こしにくい食材です。最近では小麦粉の代わりに、米粉を使った食べ物がたくさんあります。
	すきやきふうに	さとう あぶら	ぎゅうにく やきどうふ	にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ しらたき		
	ちぐさあえ	さとう ごまあぶら	いか あぶらあげ	キャベツ にんじん こまつな		
	おこめのムース	おこめのムース				
23 (月)	こんさいのはごたえ どんぶり	ごはん さとう あぶら	ぶたミンチ たまご	しょうが れんこん にんじん ごぼう	674 24.0 2.3	〈根菜のはごたえ丼〉毎年、海田町学校栄養士部会では野菜を使った「ベジ食べる朝ごはん」のレシピを募集しています。昨年度の教育長賞に選ばれたのは、海田西中学校の生徒が考えた「根菜のはごたえ丼ぶり」です。今日はそのレシピを給食風にアレンジしてみました。根菜の歯ごたえを楽しみながら食べてください。
	あいしょうじる	じゃがいも あぶら	ベーコン みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく		
	くだもの			りんご		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
24 (火)	にくうどん	うどん あぶら さとう	ぎゅうにく かまぼこ	ねぎ たまねぎ にんじん	616 24.1 2.7	〈さつまいも〉宇宙で作ることができそうな穀物としては、さつまいもがナンバーワンだそうです。丈夫で早く育ち、葉っぱや茎も食べられます。さつまいもには美肌を作る栄養のビタミンCや、若返りの栄養のビタミンEも多いです。栄養たっぷりのさつまいもは宇宙の食べ物としてぴったりです。
	まめのサラダ	ノンエッグマヨネーズ	だいず ハム	ほうれんそう にんじん キャベツ		
	ふかしいも	さつまいも				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
25 (水)	ごはん	ごはん			616 21.7 1.9	〈ウーロン茶ゼリー〉給食には出るけど、お店ではあまり見かけたことのないゼリーです。ウーロン茶は1970年代に中国から輸入され、一時ブームになりました。ウーロン茶にレモン果汁とゼリーの素を加え、給食室で手作りします。さわやかなさっぱり味が人気です。
	かんこくふううまに	はちみつ さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく やきどうふ	しょうが にんにく しらたき はくさい しろねぎ にんじん たまねぎ		
	やきぶたサラダ	ごま さとう ごまあぶら	やきぶた	にんじん こまつな キャベツ もやし		
	ウーロンちゃゼリー	ゼリーのもと		レモンかじゅう		
26 (木)	しょくパン	しょくパン			680 24.0 2.4	〈グラタン〉給食では、グラタンの具をバターで炒めて、小麦粉をふるい入れ、牛乳を入れて温めながらまぜることで、ルウのようなとろみをつけています。鶏肉や玉ねぎ、マカロニを使って作ることが多いグラタンですが、どんな食材を入れてもおいしいです。今日はもうすぐハロウィンなので、かぼちゃを入れました。
	いちごジャム	いちごジャム				
	かぼちゃグラタン	マカロニ ごむぎこ バター あぶら パンこ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし かぼちゃ		
	ウインナーとやさいの スープ	あぶら	ウインナー	しょうが もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ		
27 (金)	ごはん	ごはん			585 29.0 2.2	〈さば〉秋のさばは脂が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。
	さばのピリカラやき	さとう てんぷん	さば	しょうが		
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな にんじん はくさい		
	もずくじる		もずく とうふ たまご	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
30 (月)	ごはん	ごはん			698 24.7 1.6	〈体喜び♪プチプチスープ〉「海田ベジ食べるスープコンテスト」で、グランプリにかがやいた、海田西中学校の生徒が考えたスープです。プチプチした食感の大麦と、小松菜や白菜などの野菜がたくさん入っています。豚ばら肉からよいだしが出ていておいしいです。
	ひろしまチキチキレモン	じゃがいも あぶら ごめこ さとう	とりにく	にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん ねぎ レモンかじゅう		
	からだよろこぶ♪プチプチ スープ	おおむぎ あぶら	ぶたにく	はくさい もやし にんじん こまつな		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
31 (火)	ソフトめんスープ スパゲティ	ソフトめん あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	605 22.2 2.6	〈ハロウィンメニュー〉ハロウィンにちなんだ、かぼちゃを使ったデザートです。かぼちゃとさつまいもを蒸してつぶし、溶かしたバターと牛乳、砂糖を加えて混ぜます。それをアルミカップにつぎ分け、オーブンで焼いたらできあがり。手作りの優しい味のデザートです。
	ハムとかいそうのマリネ	さとう あぶら	ハム かいそうミックス	キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう		
	スイートパンプキン	さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			