令和３年　１０月　きゅうしょくよていこんだてひょう

姫戸小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう ねつやちからになる	ざいりょう ちやにくやほねになる	ざいりょう からだのちょうしをととのえる	エネルギー / たんぱくしつ	ひとくちメモ
1	きん	えだまめこんぶごはん	牛乳	かみかみスープ ごぼうのごまあえ とりのつくねに	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう わかめ ミートボール	こんぶ もやし えだまめ たまねぎ にんじん きくらげ にら ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	615 22.8	今日は、食物せんいの日。食物せんいは、おなかの調子を整え、生活習慣病を防ぐなど、体を健康に保つための大切な働きがあります。
4	げつ	こくとうパン	牛乳	きつねうどん いわしのフライ かおりあえ	こくとうパン あぶら ごま うどん さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ あげ いわし とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	583 24.2	今日はｲﾜｼの日。水揚げされるとすぐに弱ってしまうことから、漢字で魚へんに弱いと書きます。ｲﾜｼには、骨や歯を丈夫にするｶﾙｼｳﾑがたくさん含まれています。
5	か	むぎごはん	牛乳	ちゅうかスープ とりにくのｵﾘｰﾌﾞﾚﾓﾝやき やさいソテー	こめ むぎ ごまあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ たまご とりにく	にら にんじん たまねぎ きくらげ にんにく レモン エリンギ キャベツ ピーマン	634 27.0	季節の変わり目は体調管理が大切です。。食事の前の手洗い･うがいはもちろんですが、栄養バランスのとれた食事が重要です。バランスの良い食生活を 心がけましょう。
6	すい	コッペパン	牛乳	チキンヌードルｽｰﾌﾟ チリコンカン スイートポテト	コッペパン さとう ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ バター ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく ｳｨﾝﾅｰ ｸﾘｰﾑ たまご だいず	セロリ たまねぎ コーン パセリ にんじん ピーマン にんにく トマト	573 24.4	チリコンカンは、肉と豆をトマトで煮込んで作るアメリカの料理。チリと名前にあるように、唐辛子を使ってスパイシーに煮込みます。
7	もく	ゆうやけごはん	牛乳	かぼちゃのみそしる ほうれんそうのなかよしあえ	こめ バター ごま あぶら さとう	しらす ベーコン あげ ぎゅうにゅう わかめ とりレバー	にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	611 22.7	10月10日は目の愛護ﾃﾞｰ。10を横にしてみると目に見えることから、目の愛護ﾃﾞｰになったそうです。今日と明日は、目の健康によい食べ物を使った給食です。
8	きん	むぎごはん	牛乳	かきたまじる さけのみそマヨやき にんじんサラダ	こめ むぎ オリーブオイル でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ さけ ツナ とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ にんにく きゅうり コーン もやし	620 30.1	南瓜や人参、ほうれん草、ﾚﾊﾞｰには、ﾋﾞﾀﾐﾝAがたくさん含まれています。ﾋﾞﾀﾐﾝAが不足すると、暗い所で目が見えにくくなる目の病気になるといわれています。
11	げつ	コッペパン	牛乳	クリーイモシチュー たちうおフライ たまごサラダ	コッペパン くり さつまいも あぶら こめこ さとう ﾊﾞﾀｰ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご とうにゅう たちうお	たまねぎ ヤングコーン しめじ にんじん れんこん たくあんづけ チンゲンサイ きゅうり	610 23.7	今日のｼﾁｭｰは、秋の味覚のさつま芋と栗を使って作ってあるので、“くりーいもｼﾁｭｰ”太刀魚は熊本県産です。卵のｻﾗﾀﾞとﾊﾟﾝにはさんで食べても美味しいです。
12	か	むぎごはん	牛乳	ぐぞうに いものてんぷら うらがみそぼろ	こめ むぎ もち さといも こんにゃく さつまいも さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ぶたにく さつまあげ	だいこん れんこん にんじん しいたけ ねぎ ごぼう もやし きぬさや	671 21.8	今日は、長崎の郷土料理を紹介します。具雑煮は島原の乱で農民たちを支えた具だくさんの雑煮。天草四郎も食べたのかもしれませんね。
13	すい	さつまいもとまめのパン	牛乳	たんたんめん えだまめサラダ	パン さつまいも さとう ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら まめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが ｺｰﾝ ねぎ もやし にんじん きくらげ ｻﾞｰｻｲ えだまめ たまねぎ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	661 27.3	今日は、さつまいもの日。一年中出回っているさつまいもですが、今が旬です。さつまいもには、食物せんいをはじめ、ビタミン類がたくさん含まれています。
14	もく	きょうらぎごはん	牛乳	わかめスープ ぶたにくの しょうがやきいため	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく わかめ とうふ	えのきたけ にんじん コーン たまねぎ にら しょうが キャベツ きくらげ	585 24.3	食欲の秋です。私たちの体は,寒い冬が来るのに備えて体に栄養を蓄えようとする働きがあります。秋を感じながら旬のおいしい食べものを楽しみましょう。
15	きん	むぎごはん	牛乳	あきやさいカレー スパサラダ	こめ さつまいも むぎ じゃがいも ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しいたけ にんにく キャベツ コーン きゅうり	768 20.8	秋の味覚の1つにきのこがあります。きのこは、お腹の調子をととのえる食物せんいや,カルシウムの吸収をたすけ,骨や歯を丈夫にするﾋﾞﾀﾐﾝDが多く含まれています。
18	げつ	ミルクパン	牛乳	おしぼうちょう まごはやさしい サラダ	ミルクパン さといも ごま こむぎこ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ いりこ あげ ツナ ひじき	にんじん しいたけ だいこん ごぼう はくさい ねぎ えだまめ きくらげ もやし こまつな	586 23.7	今週はヘルシー献立募集の中から選んだ献立を取り入れました。今日は、中3の楠本幸汰さんが考えてくれた“まごわやさしいｻﾗﾀﾞ”まごわやさしい食材を全て使ったところがポイントです。
19	か	むぎごはん	牛乳	きのこスープ ソイハンバーグ ブロッコリーソテー	こめ むぎ パンこ さとう あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく だいず たまご とうにゅう おから	にんじん だいこん しめじ にんにく えのきたけ しいたけ まいたけ たまねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ ねぎ	599 22.3	今日は、数多くのレシピの応募があった豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞの中から、中2の赤穂祐太さんが考えてくれた“soyﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ”soyというだけあり、豆腐、蒸し大豆、おから、豆乳が使われています。
20	すい	コッペぱん	牛乳	やきそば ポテトサラダ みかん	コッペパン チャンポン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく おさかなソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり コーン みかん	583 21.9	今日は、小学生の山本三姉妹のおばあちゃんが考えてくれた“ポテトサラダ”ハムの代わりに魚肉ソーセージを使うのがポイント。どこか懐かしいポテトサラダ ですね。
21	もく	きょうらぎごはん	牛乳	えいようたっぷりぶたじる いわしのおかかに たくあんサラダ	こめ さといも すりごま こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわしおかかに	にんじん ごぼう もやし ねぎ しいたけ はくさい たくあんづけ きゅうり キャベツ	639 26.9	今日は、小5の実希さん、中2の野乃花さんとお母さんが考えた“栄養たっぷり豚汁”野菜たっぷりの豚汁に“すりごま”を加えた寺中家のオリジナル豚汁です。
22	きん	むぎごはん	牛乳	しおレモンスープ はるまき ちゅうかサラダ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ はるまき とりにく	しいたけ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ レモン もやし きゅうり	657 21.1	今日は、小6の林田侑來さんとお母さんが考えてくれた“ささ身と胡瓜ともやしの中華サラダ”ささ身をやわらかくするために、塩と酒を加えて茹でるのがﾎﾟｲﾝﾄです。
25	げつ	コッペパン	牛乳	ポパイスープ ごぼうのペペロンチーノ	コッペパン でんぷん マーシャルビーンズ スパゲティ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし コーン たまねぎ しめじ ごぼう にんにく ねぎ とうがらし	585 23.9	ペペロンチーノとは、イタリア語で唐辛子を表します。パスタ料理のペペロンチーノの正式名称は、“アーリオ･オーリオ･ペペロンチーノ”です。
26	か	だいずのこうみごはん	牛乳	いものこじる バンサンスー かき	こめ さとう さといも こんにゃく はるさめ	だいず ぶたにく ちくわ あつあげ ハム ゆうにゅう	にんにく しょうが ねぎ かき エリンギ にんじん だいこん きゅうり	610 22.1	東北では秋になると芋煮会と言って、家族や仲間たちと河川敷やｷｬﾝﾌﾟ場などに集まって鍋を囲みます。大きな鍋に里芋や大根,きのこなどをたくさん入れて作る鍋料理です
27	すい	ソフトフランス	牛乳	コーンスープ ハンバーグ オレンジサラダ	ソフトフランスパン オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう ハム ハンバーグ	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン にんんく レモン レタス きゅうり キャベツ	534 22.7	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ発祥の地はﾄﾞｲﾂのﾊﾝﾌﾞﾙｸﾞですが、ﾄﾞｲﾂにﾊﾝﾊﾞｰｸﾞという料理はありません。ﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰで有名なｱﾒﾘｶにもﾊﾝﾊﾞｰｸﾞという料理はありません。日本の米に合うようにｱﾚﾝｼﾞされた料理です。
28	もく	むぎごはん	牛乳	おだんごスープ やきざかな げんきサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ハム ミートボール ちりめん サバ かつおぶし こんぶ	にんじん たまねぎ えんどう だしこんぶ キャベツ きゅうり トマト コーン	624 23.5	元気サラダ はりっちゃんの元気ｻﾗﾀﾞという本に出てくる料理。りっちゃんのお母さんが病気になり、早く元気になってほしくてお母さんのために栄養たっぷりのサラダ を作るお話しです。
29	きん	チキンライス	牛乳	パンプキンスープ ナゲット おばけパイ	こめ あぶら マカロニ パイ さとう	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン バター とうにゅう ナゲット	たまねぎ にんじん グリンピース コーン かぼちゃ パセリ	694 22.0	10月31日はﾊﾛｳｨﾝ。もともとはﾖｰﾛｯﾊﾟの古いお祭りで、秋の収穫を祝い,悪い霊を追い出す行事でしたが、日本では仮装を楽しむ人が増えています。

※都合により、材料や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。