



# 10月 こんだてよていひょう

令和3年度 菊陽西小学校

日 曜	主 食	牛 乳	お か す	材 料				エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
				き・エネルギーになる	あか・からだをつくる	みどり・体の調子をととのえる	調味料他		
1 金	フルーツクリームサンド		ミネストローネ カレーガーリックビーンズ みかんかじゅう	パン さとう じゃがいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ひよこまめ	みかん ももレモンかじゅう たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ぶなしめじ トマトみずに パセリ	ワイン しお こしょう ケチャップ コンソメ チキンガラスープ にんにく カレー ガーリックパウダー	695 19.6	いよいよ明日は運動会です。今日もしっかり食べて、これまでの練習の成果を出しましょう。
2 土	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 う ん ど う か い 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
4 月	給食はありません ～ お弁当・水筒を持ってきましょう ～								
5 火	むぎごはん		マーボーはるさめ ごぼうサラダ	こめ むぎ はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす とうふ あかみそ サラダチキン くきわかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ ごぼう だいこん きゅうり	さけ しょうゆ みりん にんにく しょうが オイスターソース トウバンジャン す	600 24.1	よくかんで食べていますか？よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。このだ液には、虫歯を予防したり、消化を助ける働きがあります。
6 水	ミルクパン		あきやさいスープ トマトオムレツ コスモスサラダ	パン さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり オムレツ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ パセリ あかたまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ワイン しお こしょう しょうゆ コンソメ チキンガラスープ す	598 22.2	コスモスは、秋に咲く花です。今日は、赤玉ねぎでコスモスの花の色を表したサラダです。赤玉ねぎは、辛みが少なくみずみずしい玉ねぎです。
7 木	わかめごはん		じゃがいものみそしるし ししゃもフライ（2び） ごまネーズあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ みそ ししゃもフライ	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ こまつな	だしりりこ しょうゆ	627 22.3	ししゃもは、北海道の海だけでとれる大変貴重な魚です。私たちがだん食べているのは、カラフトシヤモという別の種類の魚です。
8 金	しょくパン		クリームシチュー にんじんサラダ ブルーベリージャム	パン じゃがいも あぶら バター アーモンド さとう オリーブオイル ジャム	ぎゅうにゅう とり しろいんげんまめ なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ だいこん きゅうり	ワイン しお こしょう シチュールウ す しょうゆ	611 23.5	10月10日は、目の愛護デーです。にんじんのカロテンやブルーベリーのアントシアニンは、目の健康を守る働きがあります。
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 あ き や す み 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸									
14 木	むぎごはん		きのこカレー サラダでげんき とうにゅうパンナコッタ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とり レンズまめ ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	ワイン ケチャップ にんにく しょうが カレーウ カレー ソース しょうゆ す しお こしょう	680 20.6	サラダで元氣は、1年生の国語で勉強しますね。りっちゃんのお弁当を食べる元氣を出して、後期の学習をがんばりましょう。
15 金	こめこパン		コーンたまごスープ さけフライ キャベツのサラダ	パン じゃがいも でんぷん あぶら クリーミードレッシング	ぎゅうにゅう たまご ベーコン さけフライ	コーン にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり	ワイン しお こしょう しょうゆ チキンガラスープ す	678 30.5	さけの身は、サーモンピンクとよばれるきれいな色ですね。さけが食べるエサが、赤い色素を持っているため、さけの身も赤くなります。
18 月	むぎごはん		あつあげのそぼろに はるさめのあえもの	こめ むぎ こんにゃく あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく ちぎりあげ うすらたまご だいす ハム	にんじん たまねぎ えだまめ もやし ピーマン コーン	さけ しょうゆ みりん にんにく しょうが す	627 26.3	春雨は、緑豆（りよくとう）やじゃが芋、さつまいもでんぷんから作る食品です。日本には800年ほど前に中国から伝わりました。
19 火	むぎごはん		みそけんちんじる さばのゴマころもやき かきなます	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とり とうふ みそ さばゴマころもやき	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ かきだいこん	さけ だしりりこ す しょうゆ	596 26.8	柿は、奈良時代から栽培されていたそうです。生産量1位は、和歌山県で、ビタミンCやカロテンが多く、かぜ予防に役立つつくだものです。
20 水	こくとうパン		ポークビーンズ わかめサラダ りんご	パン じゃがいも マカロニ あぶら カシューナッツ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく しろいんげんまめ わかめ くきわかめ ちりめん	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ だいこん りんご	ワイン しお こしょう にんにく しょうが ケチャップ ソース デミグラスソース しょうゆ す	630 24.3	今日のくだものは、りんごです。りんごには、ペクチンという食物せんいがふくまれています。お腹の調子をよくする働きがありますよ。
21 木	やきにくチャーハン		もずくスープ れんこんサラダ ぶどうゼリー	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ もずく とうふ かまぼこ ツナ	にんじん たまねぎ コーン えのきたけ ねぎ れんこん だいこん みずな あかパプリカ	さけ しょうゆ みりん にんにく しょうが チキンガラスープ しお こしょう す	582 23.3	沖縄県で、もずく養殖が始まったのは、40年ほど前のことです。生産者の研究と努力で生産量が増え、現在、国内生産の90%が沖縄産です。
22 金	キャロッピーデー *さつまいも*		ひのくにパン にくみそビーフン だいがくいも	パン さとう ごま クイッキオ あぶら さつまいも みずあめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす あかみそ かまぼこ	ねぎ にんじん たまねぎ きくらげ もやし チンゲンサイ	さけ しお こしょう しょうが しょうゆ みりん チキンガラスープ	667 22.2	10月のキャロッピーデーは、さつまいもを紹介します。
25 月	むぎごはん		さといものみそに シルバーサラダ ちりめんナッツ	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とり あつあげ ちぎりあげ みそ かまぼこ ちりめん	だいこん にんじん いんげん コーン キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ みりん す	635 23.4	里いもという名前は、山いもが山に自然にできるのに対し、里の畑で作るいもなので「里のいも」と呼ばれたことからつきました。
26 火	ふるさとくまさんデー *かみましき*		おほしさんまぜごはん いちようばじる いわしのかんろに 二のあえもの	こめ むぎ さとう あぶら さといも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ ちくわ だいす やきとうふ いわしのかんろに	きりぼしだいこん たけのこ ぜんまい ごぼう にんじん いんげん だいこん えだまめ 二の もやし きゅうり	さけ しょうゆ みりん しお す だしこんぶ かつおぶし	600 27.4	10月のふるさとくまさんデーは、上益城（かみましき）の味の旅です。
27 水	就 学 時 健 診 （ 給食はありません ）								
28 木	ハッスルどんぶり		だいこんサラダ みかん	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく うすらたまご ハム くきわかめ	たまねぎ にんじん たけのこ 二の だいこん コーン みずな みかん	さけ しょうゆ みりん にんにく しょうが す	610 20.7	みかんに多いビタミンCには、肌をきれいにする、血管と骨をしょうぶにする、貧血予防、かぜ予防など、たくさんのよい働きがあります。
29 金	ココアパン		かぼちゃのシチュー カシューチップサラダ	パン バター あぶら カシューナッツ さとう ポテトチップス	ぎゅうにゅう とり しろいんげんまめ ツナ	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり にんじん	ワイン しお こしょう シチュールウ す	601 23.8	10月31日は、ハロウィンです。かぼちゃは、カロテンやビタミンC、ビタミンEを多くふくみ、かぜ予防に効果がある野菜です。

※ 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。