



10がっ こんだてひょう



しろぬき

になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 427

(へいせい30ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべものはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤 ちやくや ほねをつくる	緑 からだのちやし をととのえる	黄 ねつやちからの もとなる	小	中	
1	月			だいごんなのみそしる にしよくだん (とりそぼろ、そぼろたまご) ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ、みそ たまご、ヨーグルト	だいごんな、にんじん しょうが、ながねぎ	ごはん、おおむぎ あぶら、さとう ごま	799	・丼ぶりにごはんを盛り、その上に鶏そぼろとそぼろ玉子をかけて二色丼にして食べましょう。 ★スプーンが付きます
2	火			わかめのしおちゅうかスープ バラやき ながいものうめサラダ	ぎゅうにゅう わかめ、ベーコン ぶたにく、シーチキン	だいごん、にんじん しいたけ、ながねぎ たまねぎ、たまご ピーマン、きゅうり、うめ	ごはん、あぶら ごま、ながいも	713	・長いものは青森県産です。長芋はいも類の中で唯一「生」で食べられるいもで、ビタミンCや食物繊維も豊富にふくまれています。
3	水			こんさいじる わふうきんぴらつつみやき こんぶのごもくいため	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく、こんぶ	にんじん、だいごん ごぼう、こまつな ながねぎ こんにやく、しいたけ	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも	606 708	・秋はお米などの農産物の収穫(しゅうかく)の時期です。農家さんたちがいっしょけんめい手間をかけて作ってくれたことをわずれずに、大切にいただきます。
4	木			はくさいのみそしる いわしのしょうゆに なまあげのうまに	ぎゅうにゅう こうやどうふ いわし、みそ とりにく、なまあげ	はくさい、にんじん しめじ、たまねぎ しいたけ、いんげん	ごはん、あぶら さとう、でんぶ	604 719	・10月4日は「いわしの日」です。 いまが旬のいわしをおうちでも食べて味わいましょう。
5	金			しょうゆラーメン あんこのやきいも やさしいいそかあえ わかなっつドン!	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると わかめ、のり こざかな(いわし)	にんじん、もやし だけのこ、ながねぎ キャベツ、ほうれんそう	ちゅうかめん、あぶら あんのういも カシューナッツ	625 747	・カルシウムが豊富にはいった「わかなっつドン」が付きます。
9	火			みそおでん とりつくね ごぼうとくきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう、みそ ちくわ、さつまあげ うずらたまご、こんぶ とりにく、くきわかめ	こんにやく、にんじん だいごん、ごぼう しょうが	ごはん、さとう マヨネーズ	675 797	・今日のおでんは、生姜の風味がきたみそ味のおでんです。 好き嫌いせずになんでも食べてみましょう。
10	水			だいごんとたかなのみそしる コロッケ さんさいたっぷりに	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、とりにく ぶたにく	だいごん、たかな にんじん、しめじ だけのこ、わらび ふき、しょうが	ごはん、さとう でんぶ、あぶら じゃがいも、パンこ	672 786	・10月10日は「目の愛護(あいご)デー」です。 カロテンが豊富な緑黄色野菜とよばれる色のこい野菜を積極的に食べましょう。
11	木			とうふとえのきのみそしる さけのしおやき きりぼしだいごんのいりに	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、さけ とりにく	えのきだけ、ながねぎ きりぼしだいごん こんにやく、にんじん しいたけ	ごはん、あぶら さとう	605 705	・切干大根は、大根を切って干したものです。食物繊維も多くふくんでいるので、おなかの調子もとのえてくれます。 切干大根は青森県産です。
12	金			ポトフ とりにくのトマトソースに いんげんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー、とりにく シーチキン	こんにやく、にんじん だいごん、ごぼう しょうが	ゆきになんじんパン じゃがいも マヨネーズ	646 813	・今日の雪人参パンは丸い形で横に切れ目がはいつています。 サラダや鶏肉のトマトソース煮をはさんで食べましょう。
15	月			チンゲンサイスープ あおしそぎょうぎ マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく とりにく	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、あおしそ だけのこ、ピーマン きくらげ	ごはん、あぶら マロニー ぎょうざのかわ	607	 ★青しそ餃子は1人2個です ・今日の主菜はすき焼き風の煮物です。 給食では、豚肉、玉ねぎ、糸こんに、しめじ、白菜、焼き豆腐を入れました。みなさんのおうちでは何を入れますか? 元気にあいさつしよう! ★スプーンが付きます ・のっぺい汁とは、さといも、にんじん、ごぼうなどが入ったしょうゆ味のとろみのある汁物です。 ★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます ・さんまもみじ煮は、さんまをオレンジ色の大根おろしと一緒に煮込んだものです。秋の味覚を味わいましょう。
16	火			もすくじる すきやきぶうに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう もすく、みそ ぶたにく、やきどうふ	えのきだけ、ながねぎ しょうが、たまねぎ、にんじん こんにやく、しめじ、もやし はくさい、ほうれんそう	ごはん、さとう あぶら、ごま いたふ	606	
17	水			ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご みかん、パイ こんにやく	ごはん、おおむぎ じゃがいも、あぶら カレー ゼリー	749 911	
18	木			のっぺいじる にくだんご ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ とりにく、ひじき だいす、ちくわ	まいたけ、だいごん ごぼう、にんじん ながねぎ、こんにやく	ごはん、あぶら さとう、さといも でんぶ	714 825	
19	金			わかめのみそしる さんまもみじに キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう わかめ、あぶらあげ みそ、さんま とりにく	しめじ、たまねぎ だいごん、キャベツ きゅうり、うめ パプリカ	ごはん ドレッシング	609 709	
22	月			せんべいじる なっとう ふきとがんものにも	ぎゅうにゅう とりにく、やきどうふ なっとう がんもどき	まいたけ、はくさい ごぼう、にんじん ながねぎ、ふき こんにやく	ごはん、あぶら さとう、せんべい	636 754	・せんべい汁は、青森県南部地方発祥の郷土料理です。
23	火			キャベツのみそしる ローズとんかつ(バックソース) しそふうみはるさめサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ぶたにく	にんじん、キャベツ えのきだけ、きゅうり きくらげ、あかじそ	ごはん、あぶら パンこ、はるさめ	648 747	・ローズとんかつにバックソースが付きます。 全部かけてしまわないで、ソースにつけて食べるようにしましょう。
24	水			モロヘイヤスープ チキンステーキ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく	にんじん、えのきだけ モロヘイヤ、きゅうり もやし	ごはん、ごま ドレッシング	618 726	・モロヘイヤはアラビア語で「王様の食べる野菜」という意味があるそうです。モロヘイヤは疲労回復に効果があるビタミンB1やビタミンCが多く含まれています。
25	木			こまつなのみそしる さばみそに ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、さば ぶたにく	こまつな、にんじん ごぼう、しいたけ こんにやく	ごはん、あぶら さとう、ごま	641 751	・パンは炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として適した食べ物です。おうちで食べるときも給食のように肉類や牛乳、野菜とあわせてとると栄養バランスがよくなります。
26	金			クリームシチュー ハンバーグ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース、アスパラ パプリカ	コッペパン シチュールー、バター なまクリーム ドレッシング、アーモンド	644 834	★スプーンが付きます
29	月			もやしのみそしる ごもくあつやきたまご チンジャオロースー	ぎゅうにゅう こうやどうふ、みそ たまご、ぶたにく	もやし、にんじん こまつな、ごぼう ピーマン、パプリカ だけのこ、にんにく	ごはん、あぶら	589 704	・小松菜は、ほうれん草に似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍も含まれています。カルシウムがたくさん必要な成長期のみなさんには、積極的にとってほしい野菜です。
30	火			なめこじる ぶたみそステーキ こまつなのびたし	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ぶたにく、あぶらあげ	なめこ、だいごん ながねぎ、こまつな しめじ	ごはん	615 710	・明日10月31日はハロウィンです。 デザートにパンキンパバロアが付きます。
31	水			チキンカレー はなやさいサラダ ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご ブロッコリー、コーン カリフラワー、かぼちゃ	ごはん、おおむぎ じゃがいも、あぶら カレー かぼちゃプリン	737 891	★スプーンが付きます

手洗い、うがいをしっかり!



かぜ、ノロウイルス に注意しましょう!



*事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。