



10かっ 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. 438

(れいわがんねん)

日	よう日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤	緑	黄	小	中	
1	火	牛乳	おむぎごはん	こんにゃく、とうふ、みそ、とりにく、だいず、たまご、ヨーグルト	にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、しょうが、ながねぎ	ごはん、おむぎ、じゃがいも、ごま、あぶら	905		・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	水	牛乳	ごはん	わかめのしおちゅうかスープ、わかどりねぎしおソース、やきもやしのレモンあえ、こざかな、だいず	だいこん、にんじん、しいたけ、ながねぎ、もやし、きゅうり、コーン、レモン	ごはん、さとう	588 733		・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すれずに、大切にいただきます。 ★若鶏ねぎ塩ソース焼きは小学校に1個、中学校に2個付きます
3	木	牛乳	ごはん	そうへいじ、さばのおかか、ほうれんそうのごまあえ	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、にんにく、ながねぎ、ほうれんそう、もやし	ごはん、さとう、ごま	662 768		元気にあいさつしよう！ いただきます
4	金	牛乳	ごはん	とうふとえのきのみそしる、みそだれにく、だんご、やさしいため	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、とりにく、ふたにく	ごはん、あぶら	626 731		★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
7	月	牛乳	ごはん	ごもくちゅうかスープ、フヨウハイ、チンジャオロース	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、かに、ふたにく	ごはん、あぶら、でんぷん	567 706		・フヨウハイとは、中華料理のカニ入りの玉子焼きのことで日本では、「かにたま」と呼ばれています。
8	火	牛乳	ごはん	はくさいのみそしる、つくねやき、やさしいみそに	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、とりにく、こうやどうふ	ごはん、さとう、あぶら	587 709		・野菜のみそ煮には、黒こんにゃくやたけのこ、人参など具がごろごろ入っています。よくかんで食材の味をなじませて食べましょう。
9	水	牛乳	おむぎごはん	ハヤシライス、カラフルサラダ	ぎゅうにゅう、ふたにく	ごはん、おむぎ、じゃがいも、バター、ハヤシルー、ドレッシング	711 877		★スプーンが付きます
10	木	牛乳	ごはん	だいこんのみそしる、さけのしおやき、ちくぜんに	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、さけ、とりにく、ちくわ	ごはん、あぶら、さとう	624 737		・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	金	牛乳	ゆきにしんパン	やさしいスープ、ハムステーキ、ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう、ふたにく、ベーコン	パン、じゃがいも	585 717		・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。ハムステーキやジャーマンポテトをはさんで食べましょう。 ◎おぼん回収日です◎
15	火	牛乳	やきそば	コロコロピーズサラダ、シューチーズ	ぎゅうにゅう、ふたにく、だいず、ひよこめ、チーズ、ツナ	ちゅうかめん、ドレッシング、シューチーズ	611 720		・今日は、デザートにカルシウムたっぷりのシューチーズがつきます。デザートなので、焼きそばとサラダを食べてから最後のお楽しみに食べましょう。
16	水	牛乳	ごはん	もすくのみそしる、わふういりどうぶつみやき、とりにくとやさしいためもの	ぎゅうにゅう、もすく、とうふ、みそ、とりにく	ごはん、あぶら、でんぷん	611 718		
17	木	牛乳	ごはん	わかめといものみそしる、いかフライ(パックソース)、はくさいのりすあえ	ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、いか、あぶらあげ、やきのり	ごはん、あぶら、パンこ、じゃがいも	624 792		・いかフライにパックソースはつきます。「かけて」食べるのではなく、お皿の別の部分にソースを出して「つけて」食べましょう。
18	金	牛乳	ごはん	すいとん、なっとう、ふきとさつまあげのあぶらいた	ぎゅうにゅう、とりにく、なっとう、あぶらあげ、さつまあげ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、すいとん	627 740		・納豆には、「納豆キナーゼ」というものが含まれていて、血液をさらさらしてくれます。また、ビタミンKも豊富に含まれていて、骨を強くしてくれるなど体にとってもよい食品として注目されています。
21	月	牛乳	おむぎごはん	みそスープ、にしょくどん(とりそぼろ、そぼろたまご)、ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、たまご、みそ、ヨーグルト	ごはん、おむぎ、さとう、ごま、あぶら	702		・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
23	水	牛乳	ごはん	マーボーどうふ、あおしそぎょうざ、ナムルサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、ふたにく、とりにく	ごはん、でんぷん、ごまあぶら、ぎょうざのかわ	656		★青しそ餃子は一人2個付きます
24	木	牛乳	ごはん	こまつなのみそしる、さんまもみじ、きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、さんま、とりにく	ごはん、あぶら、さとう	647 745		・さんまもみじ煮は、パプリカでオレンジ色に色をつけた大根おろしとさんまを一緒に煮込んだものです。秋の味覚を味わいましょう。
25	金	牛乳	コッペパン	クリームシチュー、チキンロイヤル、キャベツのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぎょにくすりみ	コッペパン、シチュールー、バター、なまクリーム、じゃがいも	641 782		・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。 ★スプーンが付きます
28	月	牛乳	ごはん	さつまじり、ふたみそステーキ、ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ちくわ、ひじき、ふたにく、だいず、あぶらあげ	ごはん、あぶら、さとう、さつまいも	709 834		・さつまいもは、根の部分を食べている食べ物で、食物繊維がたくさん含まれています。甘くておいしいさつまいもを今日は汁に入れました。
29	火	牛乳	ごはん	キャベツのみそしる、あかうさいぎょうやき、さんさいたっぷり	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、あかうお、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん	563 671		
30	水	牛乳	おむぎごはん	チキンカレー、あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう、とりにく	ごはん、おむぎ、あぶら、じゃがいも、カレールー、あんにんどうふ	710 869		★スプーンが付きます
31	木	牛乳	ごはん	なめこじる、かぼちゃコロッケ、はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、ふたにく	ごはん、パンこ、ドレッシング、あぶら	601 734		・今日は「ハロウィン」です。ハロウィンにちなんで、かぼちゃのコロッケにしました。ひき肉が入っていて、ソースなどをつけなくてもそのままおいしく食べられます。

いじょう こんだてないよう へんこう きやうしよく ちゆうし
*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。

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！

