

おうちのひととよんでね!



10がつ こんだてひょう



しるぬき 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. 493

(れいわ6ねん)

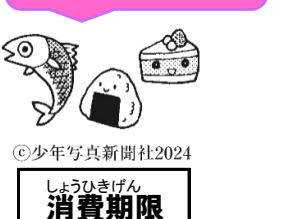
日	よう日	こんだてめい			たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー)		おしらせ
		赤	緑	黄	赤	緑	黄	小	中	
1	火	ごはん	とんじろ なつとう ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ なつとう	ながねぎ にんじん ごぼう しめじ はくさい もやし ほうれんそう	ごはん サラダあぶら さとう ごま	630	739	納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけて発酵させた食品です。発酵により消化吸収がよくなります。また、骨形成作用をもつビタミンK2が豊富に含まれています。	
2	水	ごはん	わかめのしおちゅうかスープ ポークしゅうまい マーポーなす	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ ぶたにく ポークしゅうまい	ながねぎ しいたけ にんじん だいこん ピーマン なす たけのこ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	576	724	大根の根はその部分によって固さや味わいが異なります。一般的には、葉に近い部分は固くて甘味があり、根の下のほうは辛みが強く、真ん中はやわらかくてうまみが強いといわれています。 ★ポークしゅうまいは小1・2年1個、その他2個です	
3	木	ごはん	さけボールのみそしる あつやきたまご とりにくとやさしいいためもの	ぎゅうにゅう さけボール とうふ あつやきたまご とりにく	ながねぎ だいこん ピーマン しいたけ にんじん たまねぎ	ごはん サラダあぶら でんぶ	599	710	さけは味のよさと身の色や形の美しさから世界中で親しまれている魚です。さけの卵はいくらやすじことして加工されます。	
4	金	ちゅうかめん	しょうゆラーメン あんのうやきいも ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ ツナ	ながねぎ にんじん メンマ もやし ブロッコリー コーン きゅうり	ちゅうかめん やきいも サラダあぶら マヨネーズ	632	824	さつまいもには様々な種類があり、安納芋のほか、紅あずま、紅赤、紅隼人(はやと)などがあります。 ★安納焼き芋は小学校1こ、中学校2こです。 ◎おぼん回収日です◎	
7	月	ごはん	さつまいものみそしる カラフルそぼろ やさいのいそかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく のり だいず	にんじん たまねぎ コーン えだまめ キャベツ ほうれんそう	ごはん さつまいも サラダあぶら さとう	631	774	カラフルそぼろをごはんにかけていただきます。 ★スプーンがつきます	
8	火	ごはん	チンゲンサイのスープ とうふハンバーグ はるさめいため	ショア ベーコン とうふ とりにく とうふハンバーグ	にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ ピーマン	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう	652	770	食事を始めるときにきちんと「いただきます」とあいさつをしていますか。わたしたちは他の生き物の命をいただくことで、生きることができま。感謝の気持ちを持って挨拶をしましょう。	
9	水	ごはん	ポークカレー ぶどうゼリーいりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ みかん パイン	ごはん おおむぎ サラダあぶら ジャがいも ゼリー	695	856	カレーやハヤシライスなど、ごはんにかけて食べるものは、ごはんがやわらかくなるため、よくかまずに早食いになりがちです。よく噛むことを意識してみましょう。 ★スプーンがつきます	
10	木	ごはん	じゃがいものみそしる チキンてりやき キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ チキンてりやき とりにく	にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり うめ	ごはん ジャがいも ドレッシング	630	739	今月使用のじゃがいもは横浜町でとれたものを給食で使用しています。	
11	金	ごはん	なめこじる いわしかばやき ぶたごぼういため	ぎゅうにゅう とうふ いわしかばやき ぶたにく	ながねぎ なめこ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	ごはん サラダあぶら さとう ごま	624	725	ごぼうは漢字で「牛蒡」と書きます。食物繊維を多く含むので、腸内環境をよくし、便秘予防に役立ちます。	
15	火	ごはん	みそかきたまじる チキンカツ なまあげのうまに	ぎゅうにゅう たまご とうふ しろいんげんまめ チキンカツ だいず とりにく なまあげ	ながねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぶ	702		今日は十三夜です。この日には月見団子やスキのほか、栗や豆などの秋の収穫物をお供えします。そのため、「豆名月」という別名があります。今日の給食では豆名月をイメージし、味噌汁には豆腐以外に、白いんげん豆、生揚げのうま煮には生揚げの他に蒸し大豆を入れました。給食のミネストローネは、たっぷりの野菜にトマトピューレとコンソメを加えて煮込みます。	
16	水	ごはん	ミネストローネ ハンバーグ かくぎりハムポテトサラダ パックケチャップ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ ハム	トマト にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり	ごはん コッパパン ジャがいも サラダあぶら マヨネーズ さとう	597	760		
17	木	ごはん	はくさいのみそしる ぶたどん もやしとかにかまのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく かにかま	にんじん はくさい たまねぎ グリンピース きゅうり もやし	ごはん サラダあぶら さとう ごま ドレッシング	631	768	豚丼をごはんにかけていただきます。	
18	金	ごはん	にくだんごのゆずしおスープ あかうおのさいきょうやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう にくだんご やきとうふ あかうおのさいきょうやき ぶたにく	ながねぎ にんじん しめじ はくさい ごぼう ゆず しいたけ こんにゃく	ごはん サラダあぶら さとう ごま	598	713	ゆずはその香りの高さから香味料に使われることが多い果物です。今日はゆずの香りのするスープをお届けします。その香りを楽しんでください。	
21	月	ごはん	だいこんのみそしる ほっけしおやき にくじゃが	ぎゅうにゅう なまあげ ほっけしおやき ぶたにく	ながねぎ にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく グリンピース	ごはん ジャがいも サラダあぶら さとう	592	704	脳は私たちの体の中でもっとも多くのエネルギーを必要とする臓器で、エネルギー源となるのは唯一「ブドウ糖」だけです。そのために、ごはんなどを残さずしっかり食べましょう。	
22	火	ごはん	ごもくちゅうかスープ はるまき プルコギ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく はるまき	にんじん きくらげ だいずもやし チンゲンサイ たまねぎ いら	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	628	728	食べものの切り方は様々あります。輪切り、小口切りのほか、色紙切りや短冊切り、そぎ切り、さいのめ切りなど、そのほかにももっとたくさんあります。今日の給食ではどんな切り方をしているか、食べながら考えてみてください。	
23	水	ごはん	チキンカレー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン	ごはん おおむぎ ジャがいも ドレッシング サラダあぶら	650	799	花野菜サラダには、植物のつぼみの部分を食べるブロッコリーとカリフラワーを使って作ります。他の野菜は植物のどこの部分を食べているかな？考えてみよう。 ★スプーンがつきます	
24	木	ごはん	もすくのちゅうかスープ やきぎょうざ ホイコーロー	ぎゅうにゅう とうふ もすく やきぎょうざ ぶたにく	ながねぎ にんじん ピーマン キャベツ しいたけ にんじん	ごはん ごま ごまあぶら サラダあぶら	618	717	食卓に並ぶ肉は熟成を経て販売されています。2～4℃で熟成したとき、鶏肉は1日程度、豚肉は3～5日、牛肉は10日前後の熟成が必要なのだそうです。 ★やきぎょうざは小1・2年1個、その他2個です	
25	金	うめ しらす ごはん	はちはいじる コリコリつくね ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし コリコリつくね しらす	にんじん しいたけ もやし ほうれんそう うめ	ごはん おおむぎ ごま サラダあぶら でんぶ	649	737	牛乳は牛の血液だということを知っていますか？食べものから得られた栄養が血液に流れ込み、牛乳として私たちの口に運ばれています。だから、牛乳は栄養満点なんですね。	
28	月	ごはん	はくさいときくらげのスープ ほうれんそうまんじゅう チンジャオロース	ぎゅうにゅう ベーコン ほうれんそうまんじゅう ぶたにく	にんじん はくさい ながねぎ きくらげ ピーマン しいたけ あかパプリカ たけのこ	ごはん ごまあぶら	639	745	ねぎには特有のにおいがありますが、この成分は「アリシン」といい、ビタミンB1の吸収を高めるため、疲れたからだを回復させる効果が期待できます。 ★ほうれんそうまんじゅうは小1・2年1個、その他2個です	
29	火	ごはん	たらじる わかどりのごまてりやき じゃがいもそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ たら わかどりのごまてりやき とりにく	ながねぎ にんじん だいこん グリンピース	ごはん ジャがいも さとう サラダあぶら	672	787	たらは脂肪が少なく、淡泊でくせがない食味が特徴です。ヨーロッパや北米、韓国などで食べられています。すけとうだらの卵巣はたらことして加工されます。	
30	水	しよくパン	はくさいのこめクリームスープ ミートオムレツ キャベツのむしどりのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ミートオムレツ なまクリーム とりにく だしぶんにゅう	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム キャベツ きゅうり	しよくパン こめご サラダあぶら ドレッシング いちごジャム	691	969	食パンは強力粉に塩、砂糖、イースト、水を加えてこねた生地を箱型に入れて焼きます。ふたをして焼くと角型、ふたをせずに焼くと山型の食パンが出来上がります。 ★スプーンがつきます	
31	木	ごはん	とうふとわかめのみそしる ポテトコロッケ しおやさしいため かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく わかめ	ながねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん	ごはん サラダあぶら かぼちゃプリン ポテトコロッケ	691	791	今日はハロウィンです。古代ケルト人のお祭りで、現在でいうアイルランドが発祥です。そこではじゃがいもをよく食べるため、ハロウィンでもじゃがいもを食べていましたが、ハロウィン文化がアメリカに伝わってからはハロウィンにかぼちゃ料理を食べるようになりました。	

賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限は美味しく食べられる期限、消費期限は過ぎたら食べないほうがよい期限です。期限表示を正しく理解して、食品ロスを防ぎましょう。

すぐ食べられなくなるわけではないよ!

期限を過ぎたら食べないでね。



☆おしらせ☆
今月のお盆回収日は
4日(金)です。
(麺の日です。)

*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。