

おうちのひととよんでね!



10がつ こんだてひょう

しろぬぎ 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. 504

(れいわ7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 (キロカロリー)		おしらせ
		赤	緑	黄	赤	緑	黄	小	中	
1	水	ごはん	いもだんごじる ほっけしおやき キャベツのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく、ほっけ ぎよにくすりみ	にんじん、ごぼう まいたけ、みつば きゅうり、キャベツ	ごはん いもち、さとう ドレッシング アーモンド	577	715	<ul style="list-style-type: none"> 皆さんは朝ごはんをしっかりと食べてきていますか？朝ごはんは一日のスタートを切る大切な役わりがあります。朝ごはんがあるかないかでは、頭の働きも体の働きもぜんぜんちがってきます。 	
2	木	ごはん	もずくのちゅうかスープ えびシューマイ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ハム、もずく えび、ぶたにく だいす、とうふ	ながねぎ オクラ にんじん、しいたけ たまねぎ、たけのこ しょうが、にんにく	ごはん シューマイのかわ あぶら、でんぶ さとう	552	735	<ul style="list-style-type: none"> 今日10月2日は、「とお(10)ふ(2)」語呂合わせから「豆腐の日」となっています。栄養たっぷりな豆腐は、給食でもたくさん使われています。 ★えびシューマイは小1~4年1個、その他2個です 今月も給食の「じゃがいも」は横浜町でとれたものです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。ポテトチップスにも使われていますよ。 ★ささみ磯辺フライは小学校1個、中学校2個です 	
3	金	ごはん	じゃがいもみそじる ささみそペフライ きりほしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、ささみ ぎよにくすりみ あおさ、みそ	にんじん、きゅうり ほうれんそう きりほしだいこん	ごはん ごま じゃがいも あぶら、パンこ	597	825	<ul style="list-style-type: none"> 今日は十五夜です。お月見には、すすきや団子、くりなど秋に収穫されるものが供えられます。給食では、うさぎ型のハンバーグとお月見大福の十五夜献立にしました。 	
6	月	ごはん	さつまじる うさぎハンバーグ やさしいいそかあえ おつきみだいふく	ぎゅうにゅう とりにく、みそ ぶたにく、のり	ながねぎ ごぼう にんじん、だいこん しめじ、ほうれんそう たまねぎ、キャベツ	ごはん さつまいも、あぶら だいふく	682	852	<ul style="list-style-type: none"> 今日は十五夜です。お月見には、すすきや団子、くりなど秋に収穫されるものが供えられます。給食では、うさぎ型のハンバーグとお月見大福の十五夜献立にしました。 	
7	火	わかめ ごはん	もやしのみそじる やきコロッケ れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう なまあげ、ぎゅうにく ぶたにく、さつまあげ わかめ、みそ	もやし、にんじん こまつな、れんこん こんにゃく、いんげん	ごはん コロッケ、ごま ごまあぶら、さとう	644	753	<ul style="list-style-type: none"> 今日のカレーはいつものカレーと一味ちがうバターチキンカレーです。いつものカレーとはちがうルーも使っています。味わって食べてみてください。 ★スプーンがつきます 	
8	水	おきごはん	バターチキンカレー ぶどうゼリーーいりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんじん、たまねぎ にんにく、りんご みかん、パイナップル レモン	ごはん おおむぎ じゃがいも バター、カレールー なまクリーム、ゼリー	696	865	<ul style="list-style-type: none"> 今日のカレーはいつものカレーと一味ちがうバターチキンカレーです。いつものカレーとはちがうルーも使っています。味わって食べてみてください。 ★スプーンがつきます 	
9	木	ごはん	アーサじる さばのみそに やさしいため	ぎゅうにゅう あおさ、みそ さば、ぶたにく	えのきだけ、キャベツ たまねぎ、にんじん しょうが	ごはん いたぶ、あぶら さとう	605	722	<ul style="list-style-type: none"> 今日は「目の愛護デー」です。給食では、目によいといわれているブルーベリーのゼリーがつきます。おうちでも、目を守るためにゲームやスマホのし過ぎに気をつけましょう。 	
10	金	ジョア ごはん	ワンタンスープ チキンてりやき きゅうりのうめあえ ブルーベリーゼリー	ジョア ぶたにく、とりにく	ながねぎ うめ にんじん、しいたけ はくさい、きゅうり きりほしだいこん	ごはん ワンタン、ゼリー ドレッシング	596	720	<ul style="list-style-type: none"> 今日は「目の愛護デー」です。給食では、目によいといわれているブルーベリーのゼリーがつきます。おうちでも、目を守るためにゲームやスマホのし過ぎに気をつけましょう。 	
14	火	ごはん	わかめのおちゅうかスープ ニラまんじゅう キムタクいため	ぎゅうにゅう ベーコン、わかめ ぶたにく	ながねぎ ほうさい だいこん、にんじん しいたけ、ニラ だいすもやし	ごはん あぶら、さとう まんじゅうのかわ ごま	585	705	<ul style="list-style-type: none"> 今日は「目の愛護デー」です。給食では、目によいといわれているブルーベリーのゼリーがつきます。おうちでも、目を守るためにゲームやスマホのし過ぎに気をつけましょう。 	
15	水	ごはん	なめこじる キャベツいりひらつくね すみそあえ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ぶたにく、わかめ ぎよにくすりみ	ながねぎ なめこ、だいこん キャベツ、きゅうり ブロッコリー	ごはん さとう	582	701	<ul style="list-style-type: none"> 今日は「目の愛護デー」です。給食では、目によいといわれているブルーベリーのゼリーがつきます。おうちでも、目を守るためにゲームやスマホのし過ぎに気をつけましょう。 	
16	木	ごはん	こまつなのみそじる にんじのみそに にくじゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ にんじん、ぶたにく	にんじん、しめじ こまつな、たまねぎ こんにゃく グリーンピース	ごはん じゃがいも あぶら、さとう	609	730	<ul style="list-style-type: none"> 今日は「目の愛護デー」です。給食では、目によいといわれているブルーベリーのゼリーがつきます。おうちでも、目を守るためにゲームやスマホのし過ぎに気をつけましょう。 	
17	金	うどん	ほろよいとんのにくうどん やさいかきあげ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ほろよいとん あぶらあげ、なると	ながねぎ ごぼう にんじん、しいたけ たまねぎ、はくさい ほうれんそう	うどん さとう、ごま かきあげ、あぶら	616	720	<ul style="list-style-type: none"> うどんの汁は、ぶだんの汁よりも濃めに味付けしています。塩分のとりすぎを防ぐために、具はしっかりと食べて、最後の汁は全部飲み干さないようにしましょう。 	
20	月	ごはん	しじみじる ほうれんそうオムレツ にくとキャベツのいためもの	ぎゅうにゅう しじみ、みそ ぶたにく、たまご	ピーマン はねぎ、ほうれんそう にんにく、しょうが キャベツ、にんじん	ごはん じゃがいも あぶら、さとう	581		<ul style="list-style-type: none"> 今日のみそ汁に入っている「しじみ」は青森県の十三湖でとれた「ヤマトしじみ」です。十三湖のしじみは、うまみが濃厚で全国的にもおいしいと言われているしじみです。味わって食べてみましょう。 	
21	火	ごはん	おでん コリコリつくね てっこつサラダ	ぎゅうにゅう、チーズ こんぶ、さつまあげ、だいす ちくわ、うずらたまご こやどうふ、とりにく	にんじん、だいこん こんにゃく、たまねぎ こまつな、パプリカ	ごはん さとう、ごまあぶら	604	728	<ul style="list-style-type: none"> おでんの具にうずら卵が入っています。のどにづまらせないようにゆっくり、よくかんで食べるようにしましょう。 	
22	水	おきごはん	パンチンポタージュ ハーブチキン もやしのレモンあえ	ぎゅうにゅう チーズ、ベーコン とりにく	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、パセリ パプリカ、きゅうり もやし、レモン、コーン	ごはん ポタージュール さとう	740	897	<ul style="list-style-type: none"> パンは、かぶりつくのではなく、一口大にちぎって食べることがマナーとされています。食べる前にしっかりと手を洗って、マナーを守って食べるようにしましょう。 ★スプーンがつきます 	
23	木	ごはん	だいこんとたかなのみそじる さけフライ こんぶのごもくいため	ぎゅうにゅう とうふ、みそ さけ、こんぶ とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん たかな、ごぼう しいたけ こんにゃく	ごはん パンこ、あぶら さとう	636	758	<ul style="list-style-type: none"> 根を食べる野菜「根菜」は、秋から冬にかけて旬(しゅん)をむかえるものが多くあります。旬の野菜は味がよく、栄養もたっぷりつまっています。 	
24	金	ごはん	ミネラルスープ ぶたにくのしおだれいため だいこんのナムル	ぎゅうにゅう とうふ、こんぶ なると、ぶたにく	ながねぎ もやし にんじん、しいたけ たまねぎ、しょうが にんにく、だいこん	ごはん ごま、あぶら ドレッシング	580	700	<ul style="list-style-type: none"> 根を食べる野菜「根菜」は、秋から冬にかけて旬(しゅん)をむかえるものが多くあります。旬の野菜は味がよく、栄養もたっぷりつまっています。 	
27	月	ごはん	たらじる にくだんご キャベツのわふうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ たら、ぶたにく きよにくすりみ	ながねぎ にんじん、だいこん たまねぎ、きゅうり キャベツ、コーン	ごはん さとう、ドレッシング	624	741	<ul style="list-style-type: none"> 今日の汁に入っているのは、青森県産の「真タラ」です。タラはたんばくな味でクセがなく食べやすい白身魚です。 ★肉団子は小1・2年1個、その他2個です 	
28	火	ごはん	はくさいのみそじる チキンみそカツ きりほしだいこんのしおきんぴら	ぎゅうにゅう こやどうふ、みそ とりにく、ベーコン きわかめ	にんじん、えのきだけ はくさい、しめじ きりほしだいこん	ごはん パンこ、あぶら ごまあぶら	620	745	<ul style="list-style-type: none"> 切干大根は青森県産です。切干大根にはカルシウムなどたくさんの栄養がふくまれています。よくかんで食べましょう。 	
29	水	おきごはん	ポークカレー はなやさいサラダ	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 ブロッコリー、コーン カリフラワー	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールー、あぶら ドレッシング	652	877	<ul style="list-style-type: none"> 根を食べる野菜「根菜」は、秋から冬にかけて旬(しゅん)をむかえるものが多くあります。旬の野菜は味がよく、栄養もたっぷりつまっています。 	
30	木	ごはん	ちゅうかコーンスープ やきぎょうざ とりにくのくろすあんかけ	ぎゅうにゅう ベーコン、たまご ぶたにく、とりにく	ピーマン しょうが にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、コーン れんこん、パプリカ	ごはん でんぶ、さとう ぎょうざのかわ	675		<ul style="list-style-type: none"> 今日は焼き餃子は小1・2年1個、その他2個です 	
31	金	おきごはん	やさいスープ そぼろたまご とりそぼろ ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく たいす、たまご	ながねぎ にんじん、たまねぎ マッシュルーム、パセリ キャベツ、しょうが	ごはん おおむぎ あぶら、さとう かぼちゃプリン	774	962	<ul style="list-style-type: none"> 今日はハロウィンです。デザートにかぼちゃプリンをつけました。どんぶりに麦ごはん、そぼろ卵、鶏そぼろをかけて二色丼にして食べましょう。 ★スプーンがつきます 	



しょくじ まえ
食事の前には
てあら
しっかり手洗いをしよう!!

☆おしらせ☆
今月のお盆回収日は
17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。