

おうちのひと
とよんでね!



10がっ こんだてひょう

しるめき 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. 515

れいわ8ねん

日	よう日	こんだてめい		たべもののはたらき			おしらせ				
				(赤) ちやにくやほねをつくる	(緑) からだのちようしをととのえる	(黄) ねつやからのもとになる					
1	木	ごはん	じゃがいものみそしる ささみそべつらい きりぼしだいこんサラダ	きゅうにゅう あぶらあげ みそ ささみ あおさ かまぼこ	にんじん ほうれんそう きゅうり きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも パンこ、あぶら ドレッシング	* 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。 * ささみ鶏肉フライは小学校1年、中学校2年です * 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				
2	金	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	きゅうにゅう 豆腐、もずく えび、ぶたにく だいず、とうふ	ななねき オクラ にんじん、しいたけ たまねぎ、だけのこ 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					
5	月	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	きゅうにゅう とりにく ぼっけ かまぼこ	にんじん ほうれん まいたけ みつば きゅうり キャベツ	ごはん いももち アーモンド ドレッシング					
6	火	ごはん	ちやのみそしる やきコロッケ れんこんきんぴら	きゅうにゅう なまあげ、きゅうにく 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 こまあぶら、さとう					
7	水	ごはん	バターチキンカレー あきのフルーツポンチ	きゅうにゅう さとう、きゅうり とりにく ヨーグルト	にんじん、たまねぎ にんじん、りんご みかん、レモン	ごはん おあむき じゃがいも バター、カレールー なまクリーム、ゼリー	* 小学校1年生・6年生給食無し * 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	木	ごはん	アーサじる さばのみそに やさしいため	きゅうにゅう あさひ、みそ さば、ぶたにく	ピーマン えのきたけ、キャベツ たまねぎ、にんじん しょうが	ごはん いだば、あぶら さとう	* 今日、給食でも人気の高い「さばの味噌煮」です。 さばなどの背の青い魚には、DHAやEPAという体によいあぶらが 入っています。好き嫌いせずに食べましょう。 * 小学校2年生給食無し * 10/10は「目の健康デー」です。1日早い給食では、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。				
9	金	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	きゅうにゅう ぶたにく、とりにく	ななねき うめ にんじん、しいたけ はくさい、きゅうり きりぼしだいこん	ごはん ワンタン、ゼリー ドレッシング					
13	火	ごはん	さつまじる ハンバーグおろしだれかけ やさいのいそかあえ	きゅうにゅう とりにく ハンバーグの なり	にんじん だいこん ごぼう しめじ ななねき キャベツ ほうれんそう	ごはん さつまもち さとう	* 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				
14	水	ごはん	コーンポタージュ ハーブチキン ちやのしモンあえ ブルーベリージャム	きゅうにゅう ベーコン、とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム、パセリ とうもろこし きゅうり もやし、レモン	ごはん バター さとう	* 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				
15	木	ごはん	なめこじる きんぴらにくだんご すみそあえ	きゅうにゅう さとう、みそ にくくだんご わかめ かまぼこ	ななねき なめこ、だいこん ブロッコリー きゅうり	ごはん さとう	* ブロッコリーは、オタリア種で芽や茎という部位の「ブロッコ」という 言葉に由来して名前がつきました。今日は、酢みそ和えにブロッ コリーがはいっています。 * 小4~6年 中学校給食無し * うどんの汁は、ぶたんの汁物より少し濃いめに味付けしています。 塩分のとろろを防ぐために、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。 * 小学校3年生給食無し ◎お昼回収日です◎				
16	金	うどん	ほろよいぶたのにくうどん やさしいかきあげ ごまあえ ぶどうゼリー	きゅうにゅう ほろよいうどん あぶらあげ、なると	ななねき 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 ゼリー	* 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 体的にもおいしいと評判のしじみです。 * 中学校給食無し				
19	月	ごはん	しじみじる ほうれんそうオムレツ なまあげのうまに	きゅうにゅう しじみかい みそ オムレツ とりにく なまあげ、だいず	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん ほうれんそう	ごはん さとう ごまあぶら でんぶ、さとう					
20	火	ごはん	わかめスープ にらまんじゅう キムタクいだめ	きゅうにゅう わかめ ぶたにく	ななねき ほうさい だけのこ にんじん しいたけ、ニラ だいこん もやし	ごはん あぶら、さとう まんじゅうのかわ こま	* ニらまんじゅうは小1・2年生は1個、その他は2個ずつです				
21	水	ごはん	ポークカレー はなやさいサラダ	きゅうにゅう ぶたにく	にんじん、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 おあむき じゃがいも カレールー、あぶら ドレッシング	* スプーンがつきます * 日本型食生活とは、米を中心に魚介・畜産物・野菜・果物などさま ざまな食材を組み合わせた食事のことをいいます。外国でも、日本 型食生活はバランスのとれた健康的な食事といわれています。				
22	木	ごはん	だいこんとだかなのみそしる さけフライ ごんぶのごもくいため	きゅうにゅう とうふ、みそ さけ、ごんぶ とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん たかな ほうろ しいたけ にんにく	ごはん パンこ、あぶら さとう					
23	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	きゅうにゅう とうふ、ごんぶ なると、ぶたにく	ななねき 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 ドレッシング					
26	月	ごはん	だちじる やさしいくだんご キャベツのわふうサラダ	きゅうにゅう とうふ、だち みそ にくくだんご かまぼこ ちりめん	ななねき にんじん だいこん きゅうり キャベツ コーン	ごはん ごま、あぶら ドレッシング	* 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。 * 肉団子は小1・2年生は1個、その他2個です * 今年収穫された横浜町のじゃがいもの肉じゃがです。				
27	火	ごはん	ごまつなのみそしる にしんのみそに にくじゃが	きゅうにゅう なまあげ みそ にしん ぶたにく	ななねき こんまつな たまねぎ こんにゃく グリーンピース	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう					
28	水	ごはん	おでん コリコリつくね てっこつサラダ	きゅうにゅう、チーズ こんぶ、さつまあげ、だいず ちくわ、うすらたまご こうやとうふ、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	* おでんの具にうすら卵が入っています。のどにつまらせないように ゆっくり、よくかいて食べるようにしましょう。 * 中学校2・3年生給食無し				
29	木	ごはん	ちゅうかコーンスープ やきぎょうざ とりにくのうろずあんかけ	きゅうにゅう 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	* やきぎょうざは小1・2年生は1個、その他は2個ずつです * 中学校給食無し * 今日のはろウィンです。デザートにがはちャプリンをつけました。 どんぶりに煮こはん、そぼろ、鶏そぼろをかけて二色丼にして 食べましょう。 * 中学校2・3年生給食無し * スプーンがつきます				
30	金	ごはん	やさしいスープ そぼろたまご ちりめん	きゅうにゅう ベーコン、たまご ぶたにく、とりにく	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					

* 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。



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☆
今月のお昼回収日は
16日(金)です。
(種の日です。)