

10月 献立表

給食目標 旬の食材を知ろう

10月は、和歌山県の食育推進月間です。給食では、旬の食材や地場産物を使った献立、郷土料理などがたくさん登場します。運動会前には、「きいちゃんレシピ」(2015年に開催する紀の国わかやま国体・紀の国わかやま大会に向けてスポーツ栄養学をもとに作られたレシピ)を参考に献立を作成しました。

こんげつの きゅうしよくで つかう「さつまいも」は しょうがくぶのみなさんが ほったものです！
とってもおいしいよ！！

※ きゅうにゆうは毎日ついています。きゅうにゆうは赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
1	水	パン オムレツ ヨーグルトサラダ ミネストローネ	たまご きゅうにゆう とりにく	じゃがいも さつまいも	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト	635	769	運動してたくさん汗をかいたり、体力がなくなると食欲が落ちますが、しっかり食べないと元気が出ません。食事は栄養のバランスが一番ですが、いづれも大切です。
3	金	ピラフ ミートローフ 野菜のマリネ 卵スープ	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく たまご きゅうにゆう	ごはん マーガリン パンこ さとう	にんじん とうもろこし しめじ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ たまねぎ いんげん たまねぎ もやし	621	753	味のついたごはんは、とても食べやすいですね。黄の食品をしっかりとり、元気に体を動かしましょう。
6	月	パン ソース焼きそば わかめスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく とうふ わかめ ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう	もやし キャベツ たまねぎ にんじん パイナップル みかん	616	747	パンや麺も黄の食品です。体を動かすエネルギーになる黄の食品は、運動をするときだけでなく、勉強して頭を使うときにも必要な栄養です。
7	火	チキンライス スイートポテトサラダ コンソメスープ オレンジジュース	とりにく	ごはん あぶら さつまいも じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ とうもろこし オレンジジュース	638	774	運動会の予行練習です。体を動かすためには黄の食品が必要ですが、運動してたくさん汗をかいたときには、水分をしっかりとることも大切なことです。
8	水	ごはん 太刀魚のフライ 高野豆腐の煮物 すまし汁 梅干し	たちうお こうやどうふ あぶらあげ	ごはん てんぷらこ パンこ あぶら さとう	にんじん こんにやく もやし キャベツ しめじ ねぎ うめぼし	669	811	太刀魚は、紀伊水道の沖合でたくさん漁獲される魚です。また、和歌山県の梅干しは全国的にとっても有名ですね。本日の梅干しは、和歌山県よりいただきました。梅干しに含まれるクエン酸は、疲れを取り除く働きがあります。
10	金	パン ブルーベリージャム なすのミートスパゲティ サラダ	ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ	パン ブルーベリージャム スパゲティ オリーブオイル こむぎこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ なす にんにく グリンピース トマト キャベツ きゅうり	665	805	目の愛護デーの献立です。なすやブルーベリーなどの紫色の色素はアントシアニンといわれます。目の機能を良くする働きがあります。
15	水	ごはん 豚肉のチーズ焼き わかめとコーンのサラダ ポタージュスープ	ぶたにく チーズ わかめ ぎゅうにゆう	ごはん あぶら さとう	たまねぎ いんげん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ	644	781	本日から、教育実習生の皆さんとついに給食を食べます。ランチルームは人でいっぱいになりますが、みんなで仲良く給食をたべましょう。
17	金	おべんとう 給食 秋空の下、全員が中庭に集まって給食を食べます。みんなで仲良く楽しい給食時間を過ごしましょう。						
20	月	パン サーモンフライ ごぼうサラダ コンソメスープ	サーモンフライ とりにく	パン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ キャベツ もやし にんじん	617	748	ごぼうには、食物繊維というお腹の調子を良くする栄養がたっぷり含まれています。
21	火	ひじきごはん 竹輪のいそべあげ 肉じゃが みそ汁	ひじき あぶらあげ ちくわ あおのり ぶたにく みそ	ごはん あぶら てんぷらこ じゃがいも さとう	にんじん しめじ にんじん たまねぎ いんげん キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	613	743	ひじきは、鉄分という栄養がたっぷり含まれています。体の中の鉄分が少なくなると、疲れがたまり元気が出なくなります。
22	水	パン ポテトグラタン サラダ スープ	とりにく ぎゅうにゆう チーズ	パン じゃがいも さつまいも こむぎこ マーガリン パンこ さとう あぶら	しめじ たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ もやし にんじん とうもろこし	645	782	本日のグラタンも、小学部の皆さんが作ったさつまいもを使います。
24	金	くりごはん 梅鶏の照り焼き おかかあえ さつまい汁	とりにく かつおぶし ぶたにく みそ	くり ごはん さつまいも	しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう しょうが ねぎ	628	761	くりは、秋が旬の食材です。旬の食材は、栄養が豊富なだけでなく、とてもおいしいですね。
27	月	パン 野菜たっぷりみそラーメン 大学芋	ぶたにく	パン ちゅうかめん さつまいも あぶら さとう	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん とうもろこし ニラ ねぎ	642	778	本日のラーメンには、野菜がたっぷり入っています。体の調子を整える緑の食品もしっかり食べましょう。
28	火	ごはん 猪豚のしょうが焼き 柿なます みそ汁	いのぶた とうふ あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら さとう	たまねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん かき きゅうり にんじん しめじ ねぎ	659	798	和歌山県すさみ町で育ったいのぶたです。とても甘みがあっておいしいです。和歌山県の柿の収穫量は、全国第一位です。
29	水	さつまいもごはん さんまの蒲焼 わかめの酢のもの みそ汁	さんま わかめ みそ あぶらあげ	ごはん さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま さとう	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	633	767	秋のさんまは、脂がのってとてもおいしいです。しっかり揚げるので、小さい骨は気にせず食べることができます。
31	金	うずまきパン パンプキンシチュー グリーンサラダ	とりにく スキムミルク ぎゅうにゆう なまクリーム	パン じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり	652	790	10月31日は、ハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪魔を追い払うアメリカの行事です。かぼちゃのお化けを飾ったり、魔女に仮装したりします。

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります