

# 10月の給食献立表

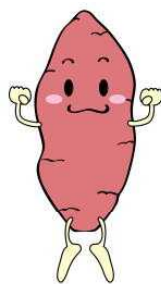
平成23年9月30日  
相模原市立谷口小学校

日 曜	主食 牛乳	おかず	ざいりょうとおもなはたらき			エネルギー	たんぱく質	家庭で補いたい食品	こんだて メ モ
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	脂質	食塩相当量		
3 月	ロールパン 牛乳	マカロニのクリームシチュー ブロッコリーの ドレッシングあえ キウイフルーツ	牛乳 とりにく 脱脂粉乳 粉チーズ ベーコン	パン マカロニ さむぎこ あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム ブロッコリー コーン キウイフルーツ	674.0	24.4	豆 類	今年の十三夜は10月9日です。十五夜から約1ヶ月後になります。お供えの団子も十五夜は15個、十三夜は13個のきまりごとがあるようです。給食では7日に、みたらし団子をだします。
4 火	とりごぼう ピラフ 牛乳	リヨネーズポテト やさいスープ	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナーソーセージ ベーコン	こめ あぶら じゃがいも バター	にんじん たまねぎ パセリ グリンピース ごぼう コーン レタス キャベツ	601.0	22.4		
5 水	アーモンド あげパン 牛乳	ようふうかきたまじる はくさいのソテー	牛乳 たまご ベーコン ハム	パン じゃがいも さとう でんぶん あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ パセリ エリンギ チンゲンサイ	645.0	21.9	さかな	
6 木	★ ごはん 牛乳	さばのみそに さわにわん みかん	牛乳 さば(魚) みそ ぶたにく	ごはん さとう	にんじん ぼんのうねぎ ごぼう えのきたけ だいこん みかん	673.0	25.0		
7 金	きのこうどん 牛乳	たちうおのたつたあげ ごまずあえ みたらしだんご	牛乳 ぶたにく たちうお(魚) あぶらあげ	うどん でんぶん さとう あぶら ごま れとうだんご	にんじん こまつな もやし えのきたけ ながねぎ きゅうり キャベツ しめじ	723.0	26.0	果 物	
11 火	あかまい ごはん 牛乳	なまあげのちゅうかに だいずといりこの いりに ドライブルーベリー	牛乳 ぶたにく なまあげ えび だいず いりこ うずらたまご	こめ あかまい さとう でんぶん あぶら ごま	にんじん キャベツ しいたけ さやいんげん ドライブルーベリー	703.0	33.6		
12 水	しょくパン 牛乳	さつまいもコロッケ もやしスープ フルーツあえ	牛乳 おから ぶたにく	パン さつまいも こむぎこ パン粉 あぶら	にんじん たまねぎ ニラ もやし ながねぎ みかん たけのこ しいたけ パイン おとう なし	720.0	23.6	さかな	
13 木	★ ごはん 牛乳	おやこに いもこじる キウイフルーツ	牛乳 とりにく たまご ぶたにく なまあげ みそ のり	ごはん さとう さといも	にんじん たまねぎ ながねぎ みつば しめじ ごぼう キウイフルーツ	625.0	28.5		
14 金	ちゅうか おこわ 牛乳	わかめスープ じゃがみそ みかん	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ わかめ	こめ もちごめ じゃがいも さとう あぶら アーモンド	にんじん こまつな しいたけ たけのこ グリンピース みかん	673.0	28.2	さかな	
						19.1	2.7		

## 秋の味覚 さつまいもに注目

さつまいものおいしい季節です。さつまいもの主成分はでんぷんで、食べるとエネルギーになり、肌によいビタミンCや便秘解消に効果的な食物繊維が豊富に含まれています。また、さつまいもは熱を加えると甘くなります。秋の味覚たっぷりでおいしく、健康効果抜群のさつまいもを食べましょう。

今月の給食ではさつまいもを使った料理として「さつまいもコロッケ」「さつまいもごはん」「さつまいもと鶏肉の甘辛あえ」をだします。



**おしらせ**

給食室前の廊下に、献立カードのコーナーをつくりました。

ご自由におとりください。

ご家庭で給食の味をつくってみてはいかがでしょうか。

日 曜	主食 牛乳	おかず	ざいりょうとおもなはたらき			エネルギー	たんぱく質	家庭で補いたい食品	こんだて メモ
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	脂質	食塩相当量		
17 月	むぎいり ごはん 牛乳	さつまいもと とりにくのあまからあえ すましじる	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ うずらたまご	こめ さつまいも むぎ でんぶん さとう あぶら	にんじん こまつな えのきたけ	643.0 18.9	25.6 2.5	果物	さつまいもと鶏肉の甘辛あえ(17日)は素揚げにしたさつまいもと醤油、生姜で下味をつけ、澱粉をまぶして揚げた鶏肉を砂糖、醤油、みりん、水を煮てつくったたれであえます。
18 火	くろパン 牛乳	ホキのカシューナッツあえ はくさいの クリームシチュー キウイフルーツ	牛乳 ホキ(魚) とりにく ベーコン 脱脂粉乳	パン でんぶん さとう こむぎこ カシューナッツ あぶら マーガリン	ピーマン にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ キウイフルーツ	696.0 28.5	31.4 2.9	豆類	
19 水	★ ごはん 牛乳	さかなのすぶたふう ビーフンスープ みかん	牛乳 まぐろ(魚) とりにく	ごはん でんぶん さとう ビーフン あぶら	にんじん ピーマン こまつな たけのこ たまねぎ ながねぎ もやし しいたけ ちんねん	633.0 14.5	24.3 1.8	いも類	
20 木	ソフト フランスパン 牛乳	さけのからあげ ポテトサラダ はくさいとぶたにくのスープ	牛乳 さけ(魚) まぐろあぶらづけ ぶたにく	パン じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん コーン はくさい しいたけ	738.0 32.6	32.5 3.0	海藻類	
21 金	きのこピラフ 牛乳	ポトフ ヨーグルトポンチ	牛乳 ベーコン ヨーグルト ウインナーソーセージ	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら	パセリ にんじん みかん たまねぎ マッシュルーム しいたけ エリンギ おうとう キャベツ コーン パインノリ	631.0 19.7	18.9 2.6	さかな	五穀おこわ(27日)にはきび、ささげ、青大豆、栗が入っています。きびは、米と比べると、たんぱく質、鉄、カルシウム、ビタミンB1が多く含まれています。
24 月	さつまいも ごはん 牛乳	さんまにつけ ひじきのいりに みそしる	牛乳 さんま(魚) ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ひじき わかめ	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら	にんじん かぶ ながねぎ	713.0 26.8	28.3 3.7	果物	
25 火	★ ごはん 牛乳	すきやきに こまつなとじゃこのくみあえ みかん	牛乳 ぶたにく やきとうふ ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも ふ あぶら くるみ	にんじん こまつな はくさい ながねぎ みかん	662.0 20.8	25.8 1.8	海藻類	
26 水	ぶどうパン 牛乳	しせんどうふ もやしの ちゅうかサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	パン さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ みずな もやし れんこん	667.0 22.4	30.4 2.8	さかな	ハロウィンとはヨーロッパを起源とする民族行事で、10月31日に行なわれます。ハロウィンと言えば、大きなかぼちゃのちようちんが有名なので、給食では、かぼちゃ料理として、かぼちゃのごまフライをつくりま
27 木	ごこくおこわ 牛乳	いりどり にびたし	牛乳 とりにく ささげ あおだいず かつおぶし うずらたまご	こめ もちごめ きび さとう じゃがいも くり あぶら	にんじん こまつな れんこん たけのこ はくさい しいたけ グリーンピース ごぼう	612.0 15.8	25.0 2.3	果物	
28 金	チーズパン 牛乳	ポークビーンズ ごぼうチップス りんごゼリー	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン	パン じゃがいも さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース ごぼう りんご	695.0 22.1	25.1 2.7	種実類	
31 月	★ ごはん 牛乳	かぼちゃのごまフライ むらくもじる キャベツとじゃこのソテー	牛乳 とうふ たまご とりにく 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ	ごはん こむぎこ パン粉 でんぶん ごま あぶら	かぼちゃ にんじん こまつな キャベツ コーン	743.0 24.4	26.1 2.4	豆類	

※★印のごはんは業者が炊いてくるごはんです。  
 ※栄養価は中学年のものを示しています。エネルギーはKcal、  
 たんぱく質、脂質、食塩相当量はgです。  
 ※物資の都合により献立を一部変更することもあります。

今月の栄養価の平均

エネルギー 674.0Kcal  
 たんぱく質 26.4g  
 脂質 23.2g  
 食塩相当量 2.7g



目によい食べ物を  
食べましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養のバランスに気をつけ、疲れ目に効果的といわれる、ブルーベリー、レバー、にんじん、うなぎ、ほうれん草などを積極的に食べるようにしましょう。