



# 10月 こんだてひょう

平成 27 年

早寝 早起き 朝ごはん

給食目標:じょうぶな体をつくりましょう。

練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		ひとくちメモ
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		エネルギー	食塩相当量	
2	金	○	カツ(勝)カレー 海藻サラダ	豚肉 たまご 牛乳 海藻ミックス ちりめんじゃこ		精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 上白糖 米ぬか油 バター オリブ油 ごま		にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー もやし きゅうり ホールコーン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 Kcal 23.1 g 22.3 g 3 g	明日は運動会。赤組・白組どちらも頑張れ!
6	火	○	中華丼 大豆と小魚の揚げ煮	豚肉 うずら卵 いか かまぼこ 大豆 牛乳 かたくちいわし むきえび		精白米 押麦 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま		にんじん チンゲンツアイ にんにく たくのこ しょうが 干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 Kcal 28.3 g 19.9 g 2.9 g	3日に運動会実施の場合給食有
7	水	○	ホットドッグ ポイルキャベツ ミニトマト リボンマカロニスープ	ウインナー ベーコン 牛乳		コッペパン じゃがいも マカロニ スパゲッティ 米ぬか油		ミニトマト にんじん こまつな キャベツ 玉葱 にんにく しょうが セロリー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 Kcal 23.1 g 27.2 g 3.9 g	ミニトマトは3年生から2個です。
8	木	○	わかめご飯 さわらのしょうが焼き 豚汁	さわら 豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 炊き込みわかめの素		精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油		にんじん しょうが ごぼう だいこん こんにやく ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 Kcal 29.7 g 18.3 g 3.1 g	わかめご飯は塩分が絶妙です。人氣メニューです。
9	金	○	チャンポン麺 うずらの卵煮 みかんゼリー	豚肉 いか むきえび なるとうずら卵 牛乳 パルアナガー	みかんの日	蒸し中華めん 上白糖 米ぬか油 ごま油		にんじん たら にんにく もやし たけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ オレンジジュース 温州蜜柑缶詰 しょうが		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 Kcal 24.6 g 17.0 g 2.6 g	みかんの日のゼリーです。
13	火	○	ひじきご飯 焼きししゃも 田舎汁 果物(りんご)	鶏肉 油揚げ 大豆 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき ししゃも 煮干し		精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油		にんじん さやえんどう こまつな こんにやく ごぼう だいこん りんご		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 Kcal 24.7 g 17.2 g 3.5 g	焼きししゃも3年生から2尾です。
14	水	○	さつまいもご飯 白菜漬け 肉豆腐	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳 利尻昆布 塩昆布		精白米 さつまいも 上白糖 かたくり粉 ごま 米ぬか油		にんじん さやいんげん きゅうり しょうが にんにく こんにやく たけのこ 玉葱 干し椎茸 はくさい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 Kcal 24.5 g 18.2 g 3.4 g	秋が旬のさつまいもを使ったごはんです。
15	木	○	ご飯 ホキのコーン焼き しめじのおかかあえ 吉野汁	ホキ かつお節 鶏肉 かまぼこ 牛乳		精白米 かたくり粉 玉麩 マヨネーズ バター		にんじん こまつな 玉葱 ホールコーン ぶなしめじ キャベツ こんにやく ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 Kcal 24.4 g 15.8 g 2.4 g	きのこは秋が旬の食材です。
16	金	○	ダイスチーズパン タンドリーチキン 照り焼きチキン コールスローサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳 ヨーグルト	終業式	ダイスチーズパン 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 マカロニ スパゲッティ		にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン 玉葱 セロリー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	693 Kcal 30.8 g 30.9 g 3.3 g	セレクトメニュー。チキンを選びます。
19	月	○	豚キムチ丼 しめじと卵のスープ	豚肉 ベーコン たまご 牛乳	始業式	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 コチジャン		にんじん たら こまつな しょうが にんにく 玉葱 はくさい キムチ 干し椎茸 ぶなしめじ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 Kcal 24.7 g 21.4 g 2.3 g	しめじと卵のとりじつとした中華スープです。
20	火	○	梅ご飯 ちくわのおかかマヨ焼き 里芋のそぼろ煮	焼き竹輪 かつお節 豚ひき肉 高野豆腐 大豆 削り節 牛乳 クリーム		精白米 さといも 上白糖 かたくり粉 マヨネーズ 米ぬか油		パセリ にんじん さやいんげん 梅しばチップ 玉葱 しょうが		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 Kcal 24.8 g 19.8 g 2.5 g	そぼろは豚挽肉の粒粒を表しています。
21	水	○	スパゲティ・きのこソース カラフルマリネ	ベーコン 鶏肉 牛乳 パルメザンチーズ クリーム		マカロニ スパゲッティ 薄力粉 上白糖 オリブ油 米ぬか油 バター		にんじん パセリ 赤ピーマン にんにく マッシュルーム 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ きゅうり ホールコーン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 Kcal 22.2 g 26.7 g 2.3 g	3種のきのこを使います。
22	木	○	ご飯 魚のゴマみそ焼き 五目豆 沢煮わん	しろさけ 赤みそ さつまいも 大豆 削り節 豚肉 油揚げ 牛乳		精白米 上白糖 ごま 米ぬか油		にんじん さやいんげん こまつな しょうが ねぎ こんにやく 干し椎茸 だいこん えのきたけ しらす		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 Kcal 31.4 g 16.7 g 3 g	五目豆は常備菜の定番です。
23	金	○	チャーハン 春巻 チンゲン菜ともやしのスープ	焼き豚 なるとうたまご 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳		精白米 押麦 上白糖 緑豆はるさめ かたくり粉 春巻きの皮 薄力粉 ごま油 米ぬか油		にんじん チンゲンツアイ ねぎ グリンピース しょうが にんにく たけのこ キャベツ 干し椎茸 もやし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 23.4 g 22.6 g 3.3 g	春巻きは1人1本です。ボリュームがあります。
26	月	○	ピピンバ わかめスープ 果物(かき)	豚肉 油揚げ 削り節 牛乳 カットわかめ		精白米 押麦 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま		ほうれんそう にんじん しょうが にんにく 生ぜんまい もやし 干し椎茸 ねぎ かき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 Kcal 24.3 g 20.4 g 2.8 g	秋の旬の果物の富有柿です。
27	火	○	大豆ごまごはん さんまの塩焼き 野菜のうま煮	大豆 さんま 鶏肉 削り節 牛乳		精白米 もち米 じゃがいも 上白糖 ごま 米ぬか油		にんじん だいこん たけのこ こんにやく 干し椎茸 はくさい ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 Kcal 27.5 g 24.7 g 3.1 g	さんま半身を塩焼きにします。
28	水	○	きびゆかりご飯 ひじき入り厚焼き卵 きゅうりの浅漬け のっぺい汁	たまご 削り節 鶏肉 油揚げ 牛乳 ひじき 利尻昆布	5年移動教室	精白米 きび 上白糖 さといも 竹輪 ふかたくり粉 ごま油		ゆかり にんじん 玉葱 きゅうり だいこん こんにやく ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 Kcal 22.5 g 16.4 g 3.1 g	厚焼き卵は紙カップに注いで焼きます。
29	木	○	きのこ山菜のおこわ おからの巾着煮 さつまい	鶏肉 油揚げ 削り節 鶏肉 白みそ おから 赤みそ 牛乳 利尻昆布 ひじき		精白米 もち米 上白糖 マカロニ スパゲッティ かたくり粉 さつまいも 米ぬか油 ごま油		にんじん ぶなしめじ 干し椎茸 山菜ミックス えだまめ ねぎ ごぼう しょうが こんにやく だいこん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 Kcal 26.3 g 21.7 g 3.2 g	試食会メニューです。
30	金	○	ぶどうパン いかのナポリ風 パンプキンシチュー	いか 鶏肉 牛乳		ぶどうパン かたくり粉 上白糖 薄力粉 米ぬか油 バター		にんじん かぼちゃ パセリ しょうが 玉葱 セロリー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 Kcal 28.9 g 26.1 g 2.9 g	Halloween かぼちゃメニューです。

\* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。  
 \* 10月の生乳産地予定は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。

## 秋に食べ物がおいしいのはなぜ?

「食欲の秋」といいますね。どうして秋は食べ物がおいしいのでしょうか。秋になると昼間はぽかぽか、夜はぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温の差がおいしい食べ物を作り出します。また 私たちの体は、寒い冬が来るのに備えて、体に栄養を蓄えようとする。そのため、秋はおいしくなった食べ物をたくさん食べられるようになるのです。

## 秋にうれしい食べ物ななに?

**さつまいも**

さつまいもを丸ごととろけるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても完全に天気に育ちます。

**さといも**

「人が住む量のいち」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。

**りんご**

「りんごが赤くなるとお医者さんが驚く」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかをやさしい便秘で丸かじりすると歯も丈夫になります。

**きのこ**

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前のかきのこが出てくるかな?

