



10月 きゅうしょくたより

10月の給食目標

バランスのとれた食事をしよう



小山市立小山城南小学校

給食献立予定表

ひ に ち	よ う び	おこなためい			おもなさいりょう			その た ち ょう み り ょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぷん(g)	ひとくちメモ
		全21回 (こはん16回 パン5回)			おもにからだを つくるもとになる	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる			
1	金	コッペパン		コッペパン				661cal 27.5g 22.5g 2.9g	じゃがいもはアンデス高原が原産で、日本には、インドネシアのジャカルタからやってきました。そのため、「ジャカルタから来たいも」が「じゃがたらいも」となり、「じゃがいも」と呼ばれるようになったといわれています。収穫までの期間が短いことから、戦争の時などの食料としても活用されてきました。	
		ハンバーガー	とりにく ぶたにく	でんぷん あぶら さとう	たまねぎ トマト しょうが マッシュルーム	しお しょうゆ こしょう フスターソース トマトケチャップ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ゆで野菜			キャベツ ブロッコリー とうもろこし	わふうドレッシング				
4	月	ハンバーグ	ベーコン	あぶら じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ こしょう	649cal 27.1g 21.0g 2.1g	栃木県は北海道に続き、牛乳の生産量が全国第2位です。牛乳にはカルシウムや良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルなどの栄養が含まれています。牛乳には成長期のみなさんを支える栄養がたくさん入っているため、苦手な人もひと口ずつでも飲めるようにしましょう。		
		ごはん		こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ぶた肉のスタミナ焼き	ぶたにく	さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら	みりん しょうゆ				
5	火	そくせきづけ		こま	キャベツ きゅうり	しお	626cal 23.1g 17.5g 2.4g	かんぴょうは、ユウガオという植物の実を、細長くむいて干したものです。栃木県の特産物であり、生産量は日本一です。一年間で作られる量は、かんぴょうで地球を2周巻くことができるほどといわれています。食物せんいや鉄がたくさん含まれていて、おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。		
		こまつなとうふのみそ汁	とうふ みそ		にんじん しめじ こまつな	にほし				
		ピラフ	とりにく えび	こめ あぶら	たまねぎ にんじん	コンソメ しお こしょう				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
6	水	スペイン風オムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ	しお す	589cal 25.5g 16.6g 2.5g	スバゲティやマカロニなどは「パスタ」と呼ばれ、12世紀にはイタリアで作られていたそうです。日本では、幕末に横浜の外国人が住んでいる地域で食べられていたのが最初と言われています。パスタが、一般の家庭で食べられるようになったのは昭和30年頃からだそうです。		
		ゆで野菜			ブロッコリー カリフラワー	ちゅうかドレッシング				
		かんぴょう入りミネストローネ	ベーコン	じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ かんぴょう トマト パセリ	トマトケチャップ しお コンソメ こしょう				
		かくぎり野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん キャベツ とうもろこし	コンソメ しお こしょう				
7	木	めのあいごデーこんだて							721cal 24.5g 20.6g 2.3g	10月10日は自の愛護デーです。今日の給食には、自に良いビタミンAが含まれる緑黄色野菜や、自を元気にするアントシアニンという紫の色素を含むブルーベリーが使われています。味わっていただきましょう。
		ごはん		こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		焼きとり風煮	とりにく とうふ とりし	でんぷん あぶら さとう	しょうが ねぎ	しお こしょう しょうゆ みりん				
		ぐだくさんみそ汁	わかめ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	にほし				
8	金	おやまわしよくのひこんだて							636cal 28.9g 20.1g 2.0g	薬は、縄文時代の遺跡からも発見されるほど昔から食べられていたようです。おもな成分は、炭水化物でビタミンCも豊富に含まれます。薬のビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱による損失が少ないとされます。また、種類の中では糖質が少ないのも特徴です。
		くりごはん		こめ くり			しょうゆ さけ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		サケのもみじ焼き	サケ ぎゅうにゅう チーズ	マヨネーズ (卵不使用)	にんじん	しお こしょう さけ				
		こんぶ漬け	こんぶ	さとう	キャベツ きゅうり	しょうゆ				
11	月	にらのかきたま汁	たまご	でんぷん	にら	かつおぶし しょうゆ しお	695cal 23.9g 26.3g 2.2g	とうもろこしは、小麦に並ぶ世界三大穀物のひとつです。とうもろこしとして食べるだけでなく、ポップコーンやコーンスターチになる品種もあります。葉の先にひげのようなものがついていますが、これは「めしべ」で、その本数はとうもろこしの粒の数と同じだそうです。		
		チャーハン	ぶたにく	こめ あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		はるまき	ぶたにく	あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ しお				
		ナムル		さとう こめあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す				
12	火	とうもろこしスープ	たまご	でんぷん	とうもろこし チンゲンサイ	コンソメ しょうゆ しお	704cal 19.4g 17.6g 2.8g	日本で食べられるきのこの種類は約300種類くらいあるそうで、そのうち10種類くらいが、人工的に栽培されています。しいたけ、えのきたけ、しめじ、まいたけ、なめこなどです。そしてきのこには、カルシウムの吸収を助けて骨を強くしたり、肥満を予防したりするなどの体に良い働きがあります。		
		むぎごはん		こめ むぎ						
		きのこカレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しめじ たまごだけ	あかワイン カレールウ カレーコ ウスターソース トマトケチャップ こしょう				
		ふくじんづけ			だいこん なす きゅうり れんこん しょうが なたまめ しそ	しょうゆ しお トウガラシ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
13	水	かいそうサラダ	かいそう		キャベツ にんじん とうもろこし	ちゅうかドレッシング	711cal 30.8g 22.5g 1.7g	はとむぎは、殻をむくと見た目が真珠のようにはく丸い形をしています。そのため、別名『パールバーレー』真珠麦とも呼ばれています。はとむぎを食べると肌をきれいにし、便秘を改善してくれる効果があります。また、コレステロールを低下させる働きのあるアミノ酸成分が含まれています。		
		レモンゼリー		さとう	レモン					
		はとむぎごはん		こめ はとむぎ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ぶた肉とごぼうのかりんあげ	ぶたにく	こめこ あぶら さとう	しょうが ごぼう にら	しょうゆ				
14	木	きりぼしだいこんのごますずあえ	さとう こま	キャベツ きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ す	731cal 27.3g 22.1g 1.9g	十三夜は、十五夜と同じ収穫祭の一つで、十五夜がある9月頃は、台風や秋雨前線が活発になる時期と重なり、せつかくの月が見られないことも多いですが、十三夜の10月頃は秋晴れの日が続くため、「十三夜に曇りなし」といわれるほどきれいな月が見られるといわれています。この時期に収穫できる、葉や豆をお団子と一緒に食べます。十三夜は、別名「葉名月」「登名月」と呼ばれます。			
		ゆばたま汁	ゆば たまご		にんじん ほうれんそう			かつおぶし しょうゆ しお		
		ごはん		こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ホッケのしお焼き	ホッケ					しお		
15	金	だいずのいそ煮	ひじき あぶらあげ だいず	あぶら こんにやく さとう	にんじん こんにやく	しょうゆ	690cal 24.8g 24.0g 2.9g	こんにやくは、コンニャクイモという芋から作られます。主に豚汁やけんちん汁、おでんなどのような、汁物や鍋物に多く使われたり、みそ田楽やサラダの具材に使ったりと、幅広い料理に使われます。普段の食事で不足しがちな食物繊維が多く含まれています。		
		だいこんのみそ汁	わかめ みそ		だいこん ねぎ	にほし				
		さつまいもとくりのタルト	とうにゅう	さつまいも さとう こめこ くり でんぷん あぶら						
		コッペパン		コッペパン						
		いちごジャム		みずあめ さとう	いちご					
15	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				690cal 24.8g 24.0g 2.9g	こんにやくは、コンニャクイモという芋から作られます。主に豚汁やけんちん汁、おでんなどのような、汁物や鍋物に多く使われたり、みそ田楽やサラダの具材に使ったりと、幅広い料理に使われます。普段の食事で不足しがちな食物繊維が多く含まれています。		
		ブラウンシチュー	ぶたにく だっしふんにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト パナナ えだまめ	あかワイン チキンブイヨン トマトケチャップ しお こしょう				
		こんにやくサラダ		こんにやく	キャベツ きゅうり とうもろこし こんにやく	わふうドレッシング				

おこめウィーク(18~22日)

18	月	ごはん		こめ			711cal 27.3g 19.8g 2.3g	ごはんは「お米ウィーク」です。ご飯を中心とした日本型食生活のよさを考える一週間です。ご飯に汁物、おかずを2、3品組み合わせ合わせた伝統的な和食は日本型食生活と比べ、栄養のバランスがとりやすくなっています。今日からの一週間、日本型食生活の良さを知り、健康的な食事について考えてみましょう。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		おやまさんなっとう	なっとう			しょうゆ からし				
		肉じゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ	しょうゆ さけ				
		こまつなのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな ねぎ	にほし				
19	火	ごはん		こめ			749cal 24.9g 23.9g 2.2g	卵は「完全食品」と言われるほど栄養価の高い食べ物です。昔は大変貴重で、お祝いや病気の時にしか食べられないものでした。また、厚焼き卵や白玉焼き、オムレツなど、いろいろな料理を作ることができ、日本人の食卓には欠かせない食品です。		
		だいちどりライカレー	ぶたにく だいち	あぶら さとう バター	ごぼう にんじん たまねぎ ブルーン ビーマン	カレー コレールウ コンソメ しお こしょう ウスターソース				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ブレンオムレツ	たまご	あぶら でんぶん		しお				
		ジュリエンスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	コンソメ しょうゆ しお こしょう				
おこめのババロア	とうにゅう	みずあめ さとう こめこ	みかん							
20	水	ふゆみずたんぼまいのごはん		こめ			623cal 20.6g 14.9g 2.1g	「ラムサールホンモロコ」を知っていますか？ラムサールとは「ラムサール条約」のことで、自然保護を目的とした条約です。2012年に渡良瀬遊水地も登録されました。小山市では、自然に美しいふゆみずたんぼを活用して育てたホンモロコを「ラムサールホンモロコ」と名付けました。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ラムサールホンモロコのからあげ	ホンモロコ	こめこ あぶら		さけ しお こしょう				
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく	あぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ				
		キャベツのみそ汁	みそ	ぶ	キャベツ にんじん	にほし				
21	木	おとん丼	ぶたにく	あぶら しらたき さとう こま	にんじん たまねぎ しいたけ しらたき もやしにら	しょうゆ さけ	629cal 26.1g 18.0g 1.5g	にんじんは緑黄色野菜の代表と言えるほど、総食ではほとんど毎日登場します。カロテンという栄養素を多く含みます。体の中に入るとビタミンAに変わり、鼻やのどの粘膜を強くして病気になりにくくしてくれます。		
		おとん丼の具	ぶたにく							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		レタスとたまごのスープ	とりにく たまご	こまあぶら	レタス	コンソメ しお しょうゆ こしょう				
		みかん			みかん					
22	金	パンキン米パン		こめパン さとう	かぼちゃ		632cal 23.9g 23.3g 2.3g	うどんは小麦粉に水を加えて練り合わせ、めん加工したものです。コシのある歯ごたえと、つるつるとのど越しよく食べられることから、日本では、昔からよく食べられてきました。寒い時期に体を温めるには、煮込みうどんが最適です。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		野菜かきあげ		あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく	しお				
		煮こみうどん	とりにく	うどん	だいこん しいたけ にんじん ねぎ	かつおぶし しょうゆ				
		こまあえ		さとう こま	ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ				
25	月	ごはん		こめ			645cal 25.3g 18.0g 1.8g	豆腐には「木綿」「絹ごし」などの種類があり、煮た大豆のしぼり汁をにがりなどで固めて作ります。木綿豆腐は固めた後に、木綿をしいた布に入れ、圧力をかけて作ることから、絹ごし豆腐は、圧力をかけずに固めるため、なめらかな食感が絹のようだったことから、その名がつけられたといわれています。		
		あじつけのり	のり こんぶ えび	さとう		しょうゆ みりん しお トウガラシ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		肉豆腐	ぶたにく とうふ	あぶら しらたき さとう	しらたき はくさい ねぎ	みりん しょうゆ トウガラシ				
		じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ	にほし				
26	火	ごはん		こめ			711cal 28.6g 24.0g 2.0g	いわしは、日本全国でとれる魚です。昔から鰯に旬をかかえますが、ほぼ1年中食べられています。刺身・焼き物・揚げ物や、身をすりつぶし丸めた「つみれ」など、いろいろな料理で食べられます。今日は、蒲焼きにしました。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いわしのかば焼き	いわし	でんぶん あぶら さとう こま		さけ しょうゆ みりん				
		おひたし	かつおぶし		ほうれんそう もやし	しょうゆ				
		けんちん汁	あぶらあげ とうふ	あぶら こんにやく さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	にほし しょうゆ しお				
27	水	ごはん		こめ			650cal 27.4g 19.7g 1.8g	えびを使った料理は、フライや天ぷら、寿司、茶わん蒸し、ピザ、グラタンなど、たくさんあります。えびは、日本人には身近な食材ですが、ふだん食べているえびは、ほとんどがインド、ベトナム、インドネシアなど外国でとれたものです。日本では、三重県でとれる「伊勢えび」や、静岡県でとれる「さくらえび」が有名です。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		えびしゅうまい	いとよりだい えび	あぶら こむぎこ	たまねぎ	さとう しお チキンスープ				
		はっぽうさい	ぶたにく いか	あぶら さとう でんぶん こまあぶら	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ チンゲンサイ	さけ ちゅうかだし しょうゆ				
		わかめスープ	とうふ わかめ	こま	ねぎ	ちゅうかだし しょうゆ しお				
おたんじょうびデザート(はちみつレモンゼリー) 10月生まれの児童のみ*栄養価は含みません										
28	木	ふゆみずたんぼまいのごはん		こめ			641cal 25.7g 17.5g 1.8g	今日のお米は、小山市でとれた「ラムサールふゆみずたんぼ米」を使っています。生き物を育みながら栽培した、無農薬のコシヒカリです。ラムサール条約湿地に登録された、渡良瀬遊水地の周辺で、冬の田んぼに水を張る農法によって栽培されました。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		サバのスタミナ焼き	サバ	さとう	にんにく しょうが	しょうゆ				
		きりぼしだいこんの煮もの	あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	さけ しょうゆ				
		じゃがいものみそ汁	わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ	にほし				
29	金	ハロウィンこんだて							736cal 26.1g 29.4g 3.0g	「美りの秋」「食欲の秋」といわれるように、秋に旬を迎えるおいしい野菜やくだものがたくさんあります。その他、きのこやいもなど根菜類もこの時期に出回ります。食べ物には旬になると、味や香り、栄養価もグンと多くなります。
		コッペパン		コッペパン						
		ホットドッグ	ぶたにく	みずあめ さとう あぶら		しお トマトケチャップ				
		ウイナー								
		キャベツソテー			キャベツ	しお こしょう				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
よくばりスープ	ベーコン えび ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	しお コンソメ こしょう						
パンキンババロア	とうにゅう	みずあめ さとう あぶら	かぼちゃ	しお						
※物資購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。							基準エネルギー	650cal	10月平均エネルギー	673cal
9月給食食材の放射性物質測定結果について 9月10日(金)使用のキャベツ(群馬県産) すべての食材で、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに定量下限値(25Bq/kg)未満でした。							基準たんばく質	26.8g	10月平均たんばく質	26.9g
							基準脂肪	18.1g	10月平均脂肪	20.9g
							基準塩分	2.0g	10月平均塩分	2.2g