



# 10月 こんだてのおしらせ

| 実施日    | こんだて     |         |  | おもにエネルギーのもとになる食品                  | おもに体をつくる食品                                  | おもに体の調子をととのえる食品   | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | ひとこと  |   |
|--------|----------|---------|--|-----------------------------------|---|---|--------------|-----------|---|---|
|        | 主食       | のみもの    | おかずのい  |                                   |   |   |              |           |   |   |
| 2 (月)  | ごはん      | 牛乳      | かき玉みそ汁・海鮮ハンバーグ<br>豚肉とコーンの甘辛炒め                        | ごはん<br>でんぷん<br>サラダ油               | 牛乳<br>たまご、高野どうふ<br>ぶた肉、みそ<br>海せんハンバーグ       | にんじん、長ねぎ<br>干しいたけ、コーン<br>玉ねぎ、こんにゃく                            | 541          | 25.1      | <p><b>目の愛護デー</b></p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると視力の低下や頭痛を引き起こします。学校でパソコンやタブレットなどを使う機会が増え、みなさんの目は休んでいる以上に疲れているかもしれない。バランスの良い食事を基本に、目の疲れを取ってくれる栄養素であるビタミンAやアントシアニンを多く含む食材を取り入れましょう。</p> <p>給食では、10日にブルーベリーゼリーがでます。</p> <p><b>目を大切に!</b></p> |   |
| 3 (火)  | ごはん      | 牛乳      | いもち汁・いわししょうが煮<br>切り干し大根の炒め物                          | ごはん<br>いもち<br>さとう、サラダ油            | 牛乳<br>とり肉、油あげ<br>さつまあげ<br>いわししょうがに          | にんじん、ごぼう<br>白菜、長ねぎ<br>切り干し大根                                  | 555          | 24.4      |   |   |
| 4 (水)  | ごはん      | 牛乳      | 田舎汁・チキンフィレオ<br>ゆで野菜 (にんじん、ほうれん草、コーン)<br>揚げごまドレッシング   | ごはん<br>ドレッシング                     | 牛乳<br>ぶた肉、油あげ<br>チキンフィレオ<br>みそ              | 大根、にんじん<br>長ねぎ、干しいたけ<br>コーン、ほうれん草                             | 565          | 26.3      |   |   |
| 5 (木)  | ごはん      | 牛乳      | 根菜入り鶏団子とチンゲン菜のスープ<br>春巻き・チンジャオロースー                   | ごはん<br>春巻き、ごま油<br>サラダ油、春雨<br>でんぷん | 牛乳<br>根菜入りとりだんご<br>ぶた肉、油あげ                  | チンゲン菜、にんじん<br>ピーマン、干しいたけ<br>竹の子、しょうが<br>こんにゃく                 | 655          | 20.2      |   |   |
| 6 (金)  | 米粉パン     | 牛乳      | ブラウンシチュー・ツナオムレツ<br>ゆで野菜 (キャベツ、きゅうり)・フレンチドレッシング       | 米粉パン<br>じゃがいも<br>ドレッシング           | 牛乳<br>ぶた肉、ツナオムレツ                            | にんじん、玉ねぎ<br>キャベツ、きゅうり   | 672          | 28.2      |   |   |
| 10 (火) | ごはん      | 牛乳      | 根菜汁・キャベツ入り平つくね<br>糸こんにゃくとメンマの炒め物・ブルーベリーゼリー (学配)      | ごはん<br>ごま、ごま油<br>ゼリー              | 牛乳<br>とり肉、油あげ<br>みそ、ぶた肉<br>キャベツ入り平つくね       | にんじん、ごぼう<br>大根、長ねぎ<br>メンマ、こんにゃく                               | 565          | 21.6      |   |   |
| 11 (水) | ごはん      | 牛乳      | せんべい汁・にしんみぞれ煮<br>ゆで野菜 (もやし、にんじん)・昆布つゆ                | ごはん<br>せんべい                       | 牛乳<br>とり肉<br>にしんみぞれに                        | 大根、にんじん<br>ごぼう、長ねぎ<br>もやし                                     | 543          | 22.6      |   |   |
| 12 (木) | ゆでうどん    | 牛乳      | 山菜うどん・ポテトのオープン焼き (トマト味)<br>野菜炒め・黒糖大豆                 | ゆでうどん<br>ポテトのオープン焼き<br>ごま、ごま油     | 牛乳<br>とり肉、かまぼこ<br>油あげ、黒とう大豆                 | にんじん、干しいたけ<br>ふき、長ねぎ、ぜんまい<br>えのきだけ、細竹<br>竹の子、小松菜              | 514          | 23.2      |   |   |
| 13 (金) | ニューコップパン | 牛乳      | あさりのチャウダー・ひじき入り鶏つくね<br>わかめサラダ・バンバンジードレッシング           | ニューコップパン<br>じゃがいも<br>ドレッシング       | 牛乳<br>あさり、チーズ<br>ひじき入りとりつくね<br>わかめ          | 玉ねぎ、にんじん<br>キャベツ  | 657          | 28.4      |   |   |
| 16 (月) | 麦ごはん     | 牛乳      | ワンタンスープ<br>中華風まぜごはんの具・角チーズ                           | 麦ごはん<br>ワンタン<br>ごま油               | 牛乳<br>とり肉、ぶた肉<br>ベーコン、たまご<br>角チーズ           | にんじん、白菜、もやし<br>長ねぎ、干しいたけ<br>ベーコン、きくらげ<br>えだ豆                  | 557          | 23.8      |   |   |
| 17 (火) | ごはん      | 牛乳      | 八杯豆腐【青森県の郷土料理】<br>たれ付きチキンハンバーグ・もやしとさつま揚げの炒め物         | ごはん<br>でんぷん<br>サラダ油               | 牛乳<br>とうふ、さつまあげ<br>チキンハンバーグ                 | えのきだけ、にんじん<br>干しいたけ、長ねぎ<br>もやし、小松菜                            | 566          | 22.9      |   | <p><b>八杯豆腐</b><br/>【青森県の郷土料理】</p> <p>八杯豆腐の名前の由来は、「八杯おかわりするほど美味しい」「だし汁を6杯、しょうゆ1杯、酒1杯合わせて8杯で作るから」といわれています。豆腐を拍子木切りにし、だし汁としょうゆで味つけをして、でんぷんでとろみをつけた下北地方の郷土料理です。</p> <p>給食では、この八杯豆腐が17日にでます。</p> |
| 18 (水) | ごはん      | 牛乳      | きのこ汁・さばみそ煮<br>ゆで野菜 (キャベツ、にんじん)<br>サウザンアイランドドレッシング    | ごはん<br>ドレッシング                     | 牛乳<br>ぶた肉、さばみそに<br>高野どうふ                    | にんじん、干しいたけ<br>しめじ、こんにゃく<br>長ねぎ、キャベツ                           | 582          | 24.8      |   |   |
| 19 (木) | ごはん      | 液状ヨーグルト | さつま汁・厚焼きたまご<br>ひじきの炒め物                               | ごはん<br>さつまいも<br>さとう、サラダ油          | 液状ヨーグルト<br>ぶた肉、油あげ、みそ<br>ひじき、ちくわ<br>あつ焼きたまご | 大根、にんじん<br>長ねぎ、えだ豆  | 524          | 19.8      |   |   |
| 20 (金) | 食パン      | 牛乳      | たまごのコンソメスープ・ブルーベリージャム<br>たれ付きチキンミートボール (2こ)・ジャーマンポテト | 食パン<br>じゃがいも<br>バター、ジャム           | 牛乳<br>たまご、ベーコン<br>チキンミートボール                 | キャベツ、にんじん<br>いんげん、玉ねぎ<br>パセリ、しめじ                              | 573          | 22.9      |   |   |
| 23 (月) | ごはん      | 牛乳      | 僧兵汁<br>焼肉煮・パイン缶                                      | ごはん<br>里いも<br>さとう、サラダ油            | 牛乳<br>ぶた肉、油あげ<br>みそ、高野どうふ                   | にんじん、れんこん、大根<br>竹の子、長ねぎ、こんにゃく<br>玉ねぎ、もやし、ピーマン<br>こんにゃく、パイナップル | 543          | 22.0      |   |   |
| 24 (火) | 麦ごはん     | 牛乳      | ポークカレー・パリパリ大根サラダ<br>ノンオイル青じそドレッシング                   | 麦ごはん<br>じゃがいも                     | 牛乳<br>ぶた肉、チーズ                               | にんじん、玉ねぎ<br>きゅうり、コーン<br>切り干し大根<br>アップルソース                     | 604          | 20.2      |   |   |
| 25 (水) | ごはん      | 牛乳      | 豚汁・チキンメンチカツ<br>ゆで野菜 (白菜、にんじん)・ぼん酢                    | ごはん<br>じゃがいも<br>サラダ油              | 牛乳<br>ぶた肉、高野どうふ<br>チキンメンチカツ<br>みそ           | 大根、にんじん<br>ごぼう、長ねぎ<br>白菜                                      | 609          | 24.7      |   |   |
| 26 (木) | ゆで中華めん   | 牛乳      | 海鮮塩ラーメン<br>シュウマイ (2こ)・竹の子の炒め物                        | ゆで中華めん<br>サラダ油<br>でんぷん            | 牛乳<br>えび、あさり<br>なると、ぶた肉<br>シュウマイ            | にんじん、もやし<br>長ねぎ、竹の子、メンマ<br>ピーマン、こんにゃく<br>しょうが                 | 534          | 28.1      |   |   |
| 27 (金) | りんごパン    | 牛乳      | かぼちゃのポタージュ<br>チキンサラダ・シーザードレッシング                      | りんごパン<br>バター<br>ドレッシング            | 牛乳<br>ベーコン、とり肉                              | かぼちゃ、玉ねぎ<br>にんじん、パセリ<br>キャベツ、コーン                              | 633          | 25.1      |   |   |
| 30 (月) | ごはん      | 牛乳      | けんちん汁・あじ塩焼き<br>きんぴらごぼう                               | ごはん<br>さとう、ごま油<br>ごま              | 牛乳<br>とうふ、油あげ<br>あじ塩焼き、ぶた肉<br>ごぼう           | 大根、にんじん<br>長ねぎ、こんにゃく<br>干しいたけ<br>ごぼう                          | 555          | 24.5      |   |   |
| 31 (火) | 麦ごはん     | 牛乳      | 春雨中華スープ<br>マーボー丼の具・カットりんご (学配)                       | 麦ごはん<br>春雨、さとう<br>ごま油、でんぷん        | 牛乳<br>とり肉、とうふ<br>ぶたひき肉、みそ                   | もやし、長ねぎ、りんご<br>チンゲン菜、キャベツ<br>干しいたけ、にんじん<br>こんにゃく、しょうが         | 551          | 21.7      |   |   |

10月5日の「チンジャオロースー」は、小柳小学校、筒井南小学校、浜館小学校、荻町小学校、泉川小学校、新城小学校、篠田小学校、北小学校の6年生に人気のメニューです。

- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ ドレッシングなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。



