



# 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							
2 (月)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁 豚肉とコーンの甘辛炒め	ごはん、米油	牛乳、たまごとうふ、みそ、ぶた肉	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ、コーン、こんにゃく	519	20.8	<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、みなさんの目は懸っている以上に疲れているかもしれません。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。給食では、4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	いももち汁・いわししょうが煮 切り干し大根の炒め物	ごはん、いももちさとう、ごま油	牛乳、とり肉、油あげ、いわししょうがにさつまあげ	にんじん、ごぼう、白菜、長ねぎ、切り干し大根	615	23.1		
4 (水)	ごはん	牛乳	根菜汁・キャベツ入り平つくね	ごはん、さとうごま油、ゼリー	牛乳、とり肉、油あげ、みそ、キャベツ入り平つくね、ぶたひき肉	にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ、こんにゃく、メンマ	596	21.2		
5 (木)	ごはん	牛乳	県産根菜入り鶏団子と白菜のスープ チンジャオロース	ごはん、でんぶんごま油	牛乳、根菜入りとりだんご、ぶた肉	にんじん、干しいたけ、長ねぎ、竹の子、白菜、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、しょうが	515	22.0		
6 (金)	米粉パン	牛乳	白菜のクリーム煮・ポークとチキンのフランク ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・マヨネーズ	米粉パン、じゃがいも、米油、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、ポークとチキンのフランク	白菜、玉ねぎ、にんじん、キャベツ	746	29.1		
10 (火)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・五目野菜の甘酢肉団子(1~3年:1こ、4年~離:2こ) ゆで野菜(にんじん、もやし、コーン)・焼餃こまドレッシング ヨーグルト(学配)	ゆでうどん、ドレッシング	牛乳、とり肉、なると、油あげ、五目野菜の肉だんご、ヨーグルト	ぶさ、ぜんまい、細竹、えのきだけ、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、もやし、コーン	574	28.4		
11 (水)	ごはん	牛乳	わかめスープ・炒めピピンパッ 県産カトリんご(学配)	ごはん、春雨、ごま油、さとう、米油	牛乳、とうふ、わかめ、ぶたひき肉、みそ	にんじん、干しいたけ、長ねぎ、もやし、白菜、ほうれん草、ぜんまい、しょうが、にんにく、りんご	524	19.8		
12 (木)	ごはん	牛乳	せんべい汁・にしんみぞれ煮 ゆで野菜(もやし、にんじん)・昆布つゆ	ごはん、せんべい	牛乳、とり肉、油あげ、にしんみぞれに	大根、にんじん、ごぼう、もやし、長ねぎ	566	24.4		
13 (金)	ニューカップパン	牛乳	クラムチャウダー・ひじき入り鶏つくね わかめサラダ・和風ごまドレッシング	ニューカップパン、じゃがいも、バター、ドレッシング	牛乳、あさり、ポークフランクフルト、ひじき入りとりつくね、わかめ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	687	29.6		
16 (月)	麦ごはん	牛乳	ワンタンスープ・中華風まぜごはんの具 角チーズ	麦ごはん、ワンタン、さとう、ごま油、米油	牛乳、とり肉、ぶた肉、角チーズ	白菜、長ねぎ、にんじん、竹の子、干しいたけ、きくらげ、えだ豆	571	27.0		
17 (火)	ごはん	牛乳	八杯豆腐【青森県の郷土料理】 いも団子のそば煮・はいがふりかけ	ごはん、でんぶん、いもちち、さとう、ふりかけ	牛乳、とうふ、油あげ、ぶたひき肉	えのきだけ、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、えだ豆	560	20.1		<p><b>八杯豆腐</b> 【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、でんぶんでとろみをつけたしちま汁、しょうゆ、下北地方の郷土料理です。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	もやしと厚揚げの中華スープ・たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・和風乳化ドレッシング	ごはん、さとう、ドレッシング	牛乳、あつあげ、みそ、チキンハンバーグ	もやし、にんじん、長ねぎ、キャベツ	546	23.0		
19 (木)	ごはん	牛乳	さつま汁・厚焼きたまご ひじきの炒め物	ごはん、さつまいも、さとう、ごま油	液状ヨーグルト、ぶた肉、油あげ、みそ、あつ焼きたまご、ひじき、さつまあげ	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ、えだ豆	538	20.8		
20 (金)	食パン	牛乳	コンソメスープ・たれ付きチキンミートボール(2こ) ジャーマンポテト・県産りんごジャム	食パン、じゃがいも、バター、ジャム	牛乳、たまご、チキンミートボール、ベーコン	キャベツ、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、パセリ	565	23.1		
23 (月)	ごはん	牛乳	僧兵汁・焼肉煮 いもけんぴ小魚	ごはん、里いも、米油、さつまいも	牛乳、ぶた肉、油あげ、みそ、高野とうふ、小魚	にんじん、白菜、長ねぎ、れんこん、こんにゃく、しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし	532	23.2		
24 (火)	ゆで中華めん	牛乳	海鮮塩ラーメン・シュウマイ(2こ) ひき肉とキャベツの炒め物	ゆで中華めん、でんぶん、ごま油	牛乳、えび、あさり、なると、シュウマイ、ぶたひき肉、わかめ	しょうが、メンマ、もやし、にんじん、長ねぎ、ピーマン、にんにく、キャベツ	557	27.9		
25 (水)	ごはん	牛乳	ポークカレー・ツナサラダ 野菜入り和風ドレッシング	ごはん、じゃがいも、米油、ドレッシング	牛乳、ぶた肉、チーズ、ツナ	玉ねぎ、にんじん、アップルソース、キャベツ、きゅうり	643	22.3		
26 (木)	ごはん	牛乳	豚汁・ホキフライ ゆで野菜(白菜、にんじん)・ぼん酢	ごはん、じゃがいも、ごま油、米油	牛乳、ぶた肉、みそ、ホキフライ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、白菜	580	24.1		
27 (金)	りんごパン	牛乳	かぼちゃのバタージュ・プレーンオムレツ ケチャップ・野菜ソテー	りんごパン、かぼちゃ	牛乳、とり肉、チーズ、ベーコン、プレーンオムレツ	玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ	722	26.7		
30 (月)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁・ほっけ塩焼き きんぴらごぼう	ごはん、ごま油、さとう、米油	牛乳、とうふ、油あげ、みそ、ほっけ塩焼き、さつまあげ	大根、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく	536	24.3		
31 (火)	ごはん	牛乳	中華春雨スープ・マーボー丼の具 プリン(学配)	ごはん、春雨、ごま油、さとう、でんぶん、プリン、米油	牛乳、とり肉、ぶたひき肉、とうふ	にんじん、もやし、白菜、干しいたけ、しょうが、にんにく、長ねぎ	623	22.0		

◆ こんだては、都合により変更するときがあります。

◆ 魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

◆ 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。

## ☆希望献立アンケート☆

毎年6年生を対象に希望献立アンケートを実施し、学校給食に取り入れています。

10月3日  
いももち汁

10月11日  
カトリんご

10月25日  
ポークカレー





