



# 10月 こんだてのおしらせ



**保護者の皆様の負担が軽くなります！！**  
**\*\*\*10月から給食費が無償化となりました\*\*\***

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	のりもの	おかずのり						
3 (月)	ごはん	牛乳	えびポルスープ・シュウマイ(2こ) 大根サラダ・中華ドレッシング・ブルーベリーゼリー (学配)	ごはん ドレッシング ゼリー	牛乳、えびポル シュウマイ	もやし、竹の子、にんじん 長ねぎ、干しいたけ きくらげ、大根、きゅうり コーン	603	23.9	<b>目の愛護デー</b>
4 (火)	ごはん	牛乳	いももち汁・さばみそ煮 豚肉とメンマの炒め物	ごはん、いももち ごま油、さとう	牛乳、とり肉、油あげ ぶた肉、さばみそに	白菜、にんじん、ごぼう 長ねぎ、メンマ、こんにゃく	549	21.6	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、みなさんの目は思っている以上に疲れているかもしれない。パラソル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。少し早いですが、目の愛護デーにちなみ、3日にブルーベリーゼリーがつきます。
5 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・かぼちゃコロッケ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・和風乳化ドレッシング	ゆで中華めん 米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉、みそ	もやし、メンマ、長ねぎ にんじん、きくらげ きゅうり、キャベツ かぼちゃコロッケ	623	26.5	
6 (木)	ごはん	牛乳	八杯豆腐【青森県の郷土料理】 鶏肉とれんこんの炒め物・ヨーグルト (学配)	ごはん、でんぶ ごま油、ごま さとう	牛乳、とうふ、油あげ とり肉、ヨーグルト	えのきたけ、干しいたけ にんじん、長ねぎ、れんこん いんげん、こんにゃく	620	24.6	
7 (金)	餅類 ニューカップパン	牛乳	じゃがいもポターシュ・ポークとチキンのフランク ゆで野菜(キャベツ、コーン)・サウザンアイランドドレッシング	せわれニューカップパン じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉、チーズ ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、コーン	521	20.8	
11 (火)	ごはん	牛乳	根菜入り鶏団子と大根のみそ汁・ねぎ玉焼き 平さやいんげんの炒め物	ごはん、さとう ごま油	牛乳 根菜入りとりだんご みそ、ねぎ玉焼き さつまあげ、油あげ	大根、にんじん、しめじ 長ねぎ、こんにゃく 平さやいんげん	707	28.2	
12 (水)	ゆでうどん	牛乳	天ぷらうどん・しらす入りかき揚げ ゆで野菜(白菜、小松菜)・昆布つゆ、いもけんぴ小魚	ゆでうどん 米油、さつまいも	牛乳、ぶた肉、小魚 油あげ、なると しらす入りかき揚げ	ぶき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 長ねぎ、白菜、小松菜	556	19.9	
13 (木)	ごはん	牛乳	肉じゃが・信田煮 にんじんしりしり	ごはん じゃがいも 米油、さとう	牛乳、ぶた肉 たまご、ツナ しのだに	玉ねぎ、にんじん こんにゃく	501	18.3	<b>目を大切に！</b> 
14 (金)	米粉パン	牛乳	白菜とベーコンの豆乳スープ マカロニミートソース炒め	米粉パン マカロニ 米油、さとう	牛乳、ベーコン、豆乳 ぶたひき肉、大豆	白菜、にんじん、小松菜 玉ねぎ、トマト マッシュルーム	643	27.3	
17 (月)	ごはん	牛乳	豚汁・たれ付きチキンハンバーグ パリパリ大根サラダ・和風ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ごま油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉、みそ チキンハンバーグ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう 長ねぎ、コーン、しょうが 切り干し大根、きゅうり	598	25.4	
18 (火)	麦ごはん	牛乳	わかめスープ・炒めピピンパッ カットりんご(早生ふじ) (学配)	麦ごはん、ごま油 米油、さとう 春雨	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、しょうが、にんにく 小松菜、もやし、ぜんまい 白菜、りんご	594	25.0	<b>八杯豆腐</b> 【青森県の郷土料理】 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、でんぶでとろみをつけた下北地方の郷土料理です。給食では、この八杯豆腐が毎月6日にです。
19 (水)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン・ポテト付きささみカツ ゆで野菜(もやし、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	ゆで中華めん 米油 ふ、ドレッシング	牛乳、ぶた肉、なると ポテト付きささみカツ	メンマ、もやし にんじん、長ねぎ	542	19.9	
20 (木)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁・豚肉と白菜の炒め物 味付きなっとう (学配)	ごはん、さとう ごま油、でんぶ	牛乳、とうふ、油あげ こんぶ、ぶた肉 高野とうふ、なっとう	大根、にんじん、ごぼう 干しいたけ、こんにゃく 白菜、長ねぎ しょうが、平さやいんげん	571	28.9	
21 (金)	ニューカップパン	牛乳	マカロニのコンソメスープ・チーズオムレツ ベーコンと小松菜のソテー	ニューカップパン マカロニ じゃがいも バター	牛乳、とり肉、ベーコン チーズオムレツ	にんじん、玉ねぎ、小松菜 コーン、パセリ	529	22.3	
24 (月)	ごはん	牛乳	さつま汁・にしん照り煮 切り干し大根の炒め物	ごはん さつまいも ごま油、米油	液状ヨーグルト、ぶた肉 油あげ、みそ さつまあげ にしん照りに	大根、こんにゃく、にんじん 長ねぎ 切り干し大根	625	25.3	
25 (火)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー・フレンチドレッシング ゆで野菜(キャベツ、コーン、にんじん)	麦ごはん じゃがいも 米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 チーズ	にんじん、玉ねぎ キャベツ、コーン アップルソース	724	52.2	
26 (水)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・いも団子のそぼろ煮 チーズドッグ (学配)	ゆでうどん いももち、さとう チーズドッグ	牛乳、とり肉、油あげ なると、ぶたひき肉	ぶき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ、しょうが えだ豆	623	19.5	<b>今月の青森産品</b> 《青森市産》 
27 (木)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁・いわししょうが煮 すき昆布の炒め煮	ごはん、ごま ごま油、さとう	牛乳、とり肉、みそ こんぶ、さつまあげ いわししょうがに	大根、にんじん、長ねぎ ごぼう、こんにゃく	616	24.8	《青森県産》 菜づつがら(ロマノ)・カットりんご
28 (金)	食パン	牛乳	ポトフ・チーズサラダ シーザードレッシング・キャラメルパテ	食パン じゃがいも ドレッシング キャラメルパテ	牛乳、カットチーズ ポークフランクフルト	玉ねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、パセリ	535	25.0	牛乳・パン・うどん・中華めん アップルソース・平さやいんげん
31 (月)	ごはん	牛乳	厚揚げともやしの中華スープ きんぴら肉団子(2こ)・ビーフンの炒め物・角チーズ	ごはん、ビーフン さとう、ごま油	牛乳、厚揚げ、みそ ぶたひき肉、角チーズ きんぴら肉だんご	もやし、にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、小松菜	616	24.2	きんぴら肉だんご 根菜入りとりだんご



6年生対象の希望献立アンケートを4月に実施し、献立に取り入れています。

★10月13日 **肉じゃが**      ★10月18日 **炒めピピンパッ**      ★10月19日 **煮干ししょうゆラーメン**



- ◆ 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お願いします。



