

10月 給食 献立 予定表

海南市立大東小学校

日	 こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
1 (火)	ミートサンド 牛乳 切り干し大根のクリームスープ	パン こめあぶら シチュールウ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	たまねぎ にんじん えのき きりぼしだいこん いんげん	切り干し大根は生の大根を切って干して作ります。生の大根では長い間保存できませんが、乾燥させることによって長期間保存ができます	647
2 (水)	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ	こめ こめあぶら ハヤシルウ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ えだまめ ブロッコリー	ハヤシライスは明治時代のはじめに横浜のレストランで作られました。カレーライスとともに、大正時代には全国に広まりました	642
3 (木)	パン 牛乳 白身フライ ポイルキャベツ はるさめスープ	パン こめあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう しろみフライ ぶたにく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ちんげんさい	白身の魚たちは長く泳ぐことが苦手で普段は身を潜めながら瞬発力を活かした餌の取り方をしている特徴があります	615
4 (金)	ごはん 牛乳 タットリタン チョレギ風サラダ	こめ ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ しょうが にんにく こまつな	タットリタンとは鶏肉と野菜を辛いスープで煮た韓国の代表的な家庭料理です。コチュジャンという調味料を使っています	647
7 (月)	小学校 運動会振替休業日					
8 (火)	お弁当日					
9 (水)	ごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら 昆布あえ 豚汁	こめ こめあぶら さつまいものてんぷら	ぎゅうにゅう しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ もやし こんにやく しめじ だいこん にんじん ねぎ	さつまいもは茎と根のどちらの部分も食べていると思いますか？正解は根の部分です。同じ土の中で育つじゃがいもは、茎の部分も食べています	640
10 (木)	パン 牛乳 ポトフ オーロラサラダ	パン じゃがいも ハエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう カクテルウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん グリーンピース ブロッコリー	ポトフとはフランスの家庭料理のひとつです。フランス語で「火にかけた鍋」という意味です	624
11 (金)	遠足です。 お弁当です。					
14 (月)	スポーツの日					
15 (火)	パン 牛乳 かつおのオーロラ煮 ポイルキャベツ ビーフンスープ	パン こめあぶら ビーフン かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう かつお とうふ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう もやし コーン ほししいたけ ねぎ	オーロラソースは、ピンク色をしたソースがフランス語で明け方を意味するオーロラを連想させるため、この名前になったそうです	644
16 (水)	ゆかりごはん 牛乳 浦上そばろ 芋煮汁	こめ こめあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん あつあげ	ゆかり(あかじそ) ごぼう こんにやく もやし にんじん だいこん しめじ ねぎ	浦上そばろは長崎県の郷土料理。キリシタンの人たちが神父から豚肉を食べることを習って作りましたが、豚肉を食べることを遠慮して野菜たっぷりにしたのがはじまりです	638
17 (木)	パン 牛乳 ツナときのこの和風パスタ ミックスビーンズの梅しそサラダ	パン スパゲッティ こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ ミックスビーンズ ささみ	しめじ エリンギ ほししいたけ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ キャベツ きざみうめ	豆には丈夫な身体作るとなるタンパク質やおなかのそうじしてくれる食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています	677
18 (金)	トリニータ丼 牛乳 豆乳坦々スープ	こめ はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ ニラ しょうが にんにく こまつな	大分の学校給食で特産のニラをたくさん食べてほしいと考えられたトリニータ丼。鶏ニラから鶏ニータ丼という名前になったそうです	703
21 (月)	ごはん 県産梅干し 牛乳 肉じゃが 切り干し大根の中華あえ	こめ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん もやし きゅうり きりぼしだいこん うめぼし	今日は和歌山名産の梅干しです。梅の酸っぱさの原因は梅に含まれるクエン酸です。クエン酸は体内の疲れをとってくれる働きがあります	649
22	パン 牛乳 肉団子のスープ煮	パン ハエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう にくだんご	にんじん たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	れんこんはハスともいわれられており、泥の中で育ちます。泥の中にある萓	622

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
(火)	レンコンサラダ		ツナ	れんこん こまつな	の部分がれんこんです	
23 (水)	ごはん 牛乳 ホイコーロー さつま汁	こめ こめあぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ みそ	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	ホイコーローは漢字で 回すと鍋と肉と書きま す。調理した材料を取り 出しても一度鍋に戻して 調理するという意味です	666
24 (木)	パン 牛乳 豚キムチやきそば フルーツカクテル	パン ちゅうかめん こめあぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさいキムチ にんじん もやし キャベツ なら みかん パイン もも	キムチは韓国の漬物で 寒さが厳しい冬を乗り切 るための保存食として誕 生しました	739
25 (金)	ごはん 牛乳 カレーコロッケ ほうれん草のおひたし 五目汁	こめ カレーコロッケ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ほうれんそう キャベツ しめじ にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが	五目汁の五目という言 葉はいろいろな具が混 ざっていることをいいま す。	614
28 (月)	パンプキンカレー 牛乳 イタリアンサラダ	こめ こめあぶら ドレッシング カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ブロッコリー キャベツ コーン	もうすぐハロウィンとい うことで今日はパンプキ ンカレーです。かぼちゃに は皮ふを健康に保って 免疫力を高めるカロテン が含まれています	651
29 (火)	ミートスパゲッティ 牛乳 ささみと野菜の青じそサラダ	パン こめあぶら スパゲティ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト もやし コーン ブロッコリー キャベツ	日本ではミートソースの 名前が知られていま すが、イタリアではラグー ・アラ・ポロネーゼとい われています	699
30 (水)	かき揚げ丼 牛乳 ゆずあえ 沢煮椀	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかもほこ	かきあげ こまつな もやし にんじん ゆず ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ	かきあげという名前はか き混ぜて揚げることに よってつけられています。 ごはんにかき揚げと天つゆ をかけてかき揚げ丼に して食べてください	683
31 (木)	パン 牛乳 鶏肉と厚揚げのチリマト煮 チーズとコーンのサラダ	パン じやがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト ほうれんそう コーン	トマトには「病気の」原因 になる活性酸素という成 分を体の中から減らす 力があることが知られて います	706

※材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承下さい。

10月給食だより

からだ げん き
体を元気にしたり、
びょう き
病気をふせくビタミンや
ミネラルがいっぱいだ！

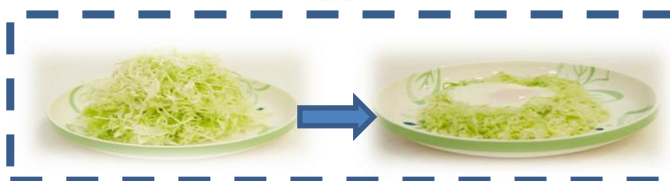
腸をそうじして、
いいウンちを
だすよ！
食物せんいが
いっぱい！

いいウンちが
でれば、体に
悪いものも、
たまらないよ。

健康でサラサラの
血にするよ！

1日にどれくらいのやさいをたべてい
ますか？小学生なら1日に約300グ
ラムの野菜をたべましょう。

緑黄色野菜（色のこいやさい）
淡色野菜（色のうすいやさい）
それぞれのえいようがちがうので
どちらもたべよう！



ゆでたり、蒸したりする
と、かさがへってたくさ
んたべられます。

