

10がつのこんだてひょう

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく えんぶん	今日のきゅうしょく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちようしをととのえる	(き) ねつや力となる		
2 (月)	ぎゅうにゅう きなこパン やさいのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ フランクフルト うすらたまご ロースハム	たまねぎ にんじん ブロccoli トマト キャベツ きゅうり コーン	コッパン あぶら じゃがいも バター あぶら あぶら	688kcal 23.7g 1.6g	★大活躍!!バター 牛乳の中の脂肪分を取り出して練り上げたもので主な栄養は、脂質です。給食では、カレーやシチューなどのルーやケーキやドーナツなどに使います。
3 (火)	ぎゅうにゅう キムチたきこみごはん まめのサラダ のりのりだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ロースハム しほりとうふ とりミンチ のり たまご	キムチづけ にんじん しろねぎ ほししいたけ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にんじん ほうれんそう	アルファかまい ごまあぶら アルファかもちごめ マヨネーズ	593kcal 24.8g 2.6g	★のりのり団子でノリノリ?! この団子はとうふを入れたふわふわの団子。さらに、刻みのりも混ぜ込んで、出来上がりはまるでサッカーボール!
4 (水)	ぎゅうにゅう ごはん わかめきんぴらのりふうみ ひろしまトンチキレモン とうふのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ のり ちりめん ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	 れんこん たまねぎ にんじん レモンかじゅう しめじ だいこん ねぎ	ごはん ごまあぶら こめこ あぶら	648kcal 25.9g 2.5g	★秋から冬が旬! 根菜類 土の中で育つ、根などの部分を食べる野菜やいも類のことをいいます。だいこん、ごぼう、にんじん、じゃがいもなどがあります。
5 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくと やさいのみそいため ひじきのわふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ベーコン ひじき たまご	キャベツ にんじん ほししいたけ もやし さやいんげん たまねぎ たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん あぶら あぶら	613kcal 25.6g 2.4g	★栄養アップ!! 干しいたけ 乾燥させることでうまみや栄養が増えます。骨をしょうぶにするビタミンDの量は、生しいたけの8倍になります。
6 (金)	ぎゅうにゅう きのこスパゲティ とりにくのトマトスープ ひろしまレモンいり こまつなマドレーヌ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん えのき しめじ しろしめじ ほうれんそう たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー こまつな	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら ホットケーキミックス ママレード はちみつ バター	593kcal 23.4g 2.7g	★ひろしま給食メニュー登場①! 「広島レモン入り小松菜マドレーヌ」は、ひろしま給食メニューの優秀レシピ賞に選ばれた作品! 栄養たっぷりの小松菜を使ったデザートです。
10 (火)	ぎゅうにゅう コッパン ブルーベリージャム とりとレバーの かわりソース やさいのカレースープ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー あかみそ ウインナー	目のおいごデーきゅうしょく!  キャベツ たまねぎ にんじん コーン さやいんげん	コッパン ブルーベリージャム じゃがいも あぶら あぶら	653kcal 25.8g 1.6g	★目によい食べ物 ビタミンAを多く含むレバーや色の濃い野菜、「アントシアニン」という紫色の色素を含むブルーベリーやぶどうなどは、とても目によい食べ物です。
11 (火)	ぎゅうにゅう かきたまうどん ベーコンポテト オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ベーコン	はくさい しろねぎ ほうれんそう にんじん コーン さやいんげん オレンジ	うどん あぶら じゃがいも バター あぶら	552kcal 21.6g 2.7g	★パワーのみなもと! 炭水化物 ごはんやパン、めんなどの主食、じゃがいも、さつまいもなどのいも類に多く含まれている炭水化物は、体を動かすエネルギーになります。
12 (木)	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのママレードやき かつおあえ ふわふわじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ たまご	たまねぎ キャベツ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	ごはん ママレード	607kcal 26.7g 2.3g	★ふわふわ汁って何がふわふわ? お汁の中に白い雪のようなものがふわふわ浮いています。その正体は、手でつぶした豆腐と溶き卵を混ぜてお汁に流し入れたもの。
13 (金)	ぎゅうにゅう ハヤシライス ツナとイカのサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ツナ イカ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン バナナ	ごはん じゃがいも バター あぶら	671kcal 22.7g 1.9g	★ハヤシライス 「ハヤシ」は、英語の「hash (ハッシュ)」がなまったもので肉などを細かくきざむという意味があります。

10月分給食費

1・2年・・・5170円
3～5年・・・5420円
6年・・・4920円

★振替日は10月5日(木)です。
★手数料が10円必要です。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。すこしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。また、新米や果物などの農作物が豊富なのもこの季節です。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、次世代を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。



ひろしま給食もたくさん登場します。

日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく えんぶん	今日のきゅうしょく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちようしをととのえる	(き) ねつや力となる		
16 (月)	ぎゅうにゅう もぶりごはん さつまじる オレンジキャロットゼリー	ぎゅうにゅう ちりめん ちくわ あぶらあげ ぶたにく みそ こなかんてん	にんじん ごぼう さやいんげん ほししいたけ こんにゃく だいこん にんじん はくさい ねぎ にんじん みかんジュース	ごはん さつまいも ゼリーのもと	585kcal 20.3g 2.3g	★広島県の郷土料理！もぶりごはん 「もぶる」とは、「ませる」という意味の広島弁。瀬戸内でとれる魚介類と季節の野菜などを甘辛く煮て、煮汁ごとごはんに混ぜた料理。
17 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーどうふ ちくさあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ どうふ あかみそ エビ イカ あぶらあげ	たけのこ にんじん たまねぎ にら キャベツ にんじん こまつな	むぎごはん あぶら ごまあぶら ごまあぶら	631kcal 29.8g 2.1g	★10月2日は「とうふの日」 数字の10と2を102と語呂合わせで読めることから、この日がとうふの日となったそうです。
18 (水)	ジョア (しろぶどう) ミートソース だいこんサラダ りんご	ジョア ぎゅうミンチ ぶたミンチ かにかまぼこ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース だいこん きゅうり にんじん りんご	ソフトめん あぶら バター ごまあぶら	603kcal 20.7g 2.8g	★よくかんで食べよう！りんご 皮やその近くには、「食物せんい」がたっぷり！！皮ごとよくかんで食べましょう。
19 (木)	ぎゅうにゅう わかめごはん かぼちゃのチーズやき たまごスープ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたミンチ チーズ ベーコン たまご	かぼちゃ たまねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	アルファーカーマイ アルファーかもちごめ あぶら あぶら	639kcal 21.7g 3.6g	★チーズ 世界中に1000種類以上あると言われています。牛乳から水分を取り除いて、発酵・熟成して作ります。
20 (金)	ぎゅうにゅう かいたでがंसバーガー あつくもえろ！！Cスープ ひろしまフルーツ ぶるんゼリー	ぎゅうにゅう しろみざかなのすりみ おから ベーコン ちりめん	「かいたひろしまきゅうしょく」 キャベツ たまねぎ キャベツ トマト ほししいたけ みかん みかんジュース レモンかじゅう	コッペパン パンこ ひまわりのたね あぶら じゃがいも あぶら ゼリーのもと	663kcal 25.6g 2.3g	★海田ひろしま給食 今年度の県内統一メニューは、「あつくもえろ！！Cスープ」です。そのスープに「海田でがंसバーガー」を組み合わせました。
23 (月)	ぎゅうにゅう さんまのかばやきどん カルちゃんサラダ やさいのあかだし	ぎゅうにゅう さんま ツナ ちりめん ひじき あかみそ	キャベツ にんじん こまつな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	ごはん あぶら マヨネーズ	683kcal 23.7g 2.7g	★カルちゃんサラダ カルシウムがちゃんととれるサラダという意味。ちりめん、ひじき、こまつな、小松菜には、カルシウムたっぷり！
24 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ちくわのてんぷら ごまあえ ごもくまめ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく だいず なまあげ こんぶ	こまつな にんじん キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん あぶら すりごま あぶら	661kcal 28.2g 2.3g	★新米の季節です！ 給食のごはんは、広島県でとれたお米をつかっています。お米は、消化がよく、腹もちがよいのでパワーが長もちします。
25 (水)	ぎゅうにゅう ひろしまめいぶつたっぷり しおレモンやきそば じゃがたまスープ にんじんケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ かまぼこ とりにく たまご きなこ たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし ねぎ レモンかじゅう たまねぎ にんじん にんじん	ちゅうかさそば ごまあぶら じゃがいも あぶら ホットケーキミックス バター	582kcal 27.2g 2.8g	★ひろしま給食メニュー登場 ②！ 「広島名物たっぷり塩レモン焼きそば」は、ひろしま給食メニューの優秀レシピ賞に選ばれた作品！府中町の中学1年生の生徒さんが考えました。
26 (木)	ぎゅうにゅう ごはん こいわしのてんぷら こうやどうふのうまに オレンジ	ぎゅうにゅう こいわし たまご のり とりにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく オレンジ	ごはん あぶら じゃがいも あぶら	663kcal 25.4g 1.5g	★10月4日は「いわしの日」 数字の10と4を104と語呂合わせで読めることから、この日がいわしの日となったそうです。
27 (金)	ぎゅうにゅう こくとうパン あきのかおりシチュー りっちゃんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく きゅうにゅう ローズハム かつおぶし しおこんぶ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン ミニトマト	こくとうパン さつまいも バター あぶら あぶら	650kcal 22.7g 1.4g	★りっちゃんのサラダ 1年生の国語科「サラダでげんき」の中に出てくる「りっちゃんのサラダ」です。トマトは、サラダの横に添えて食べます。
30 (月)	みかんジュース てりやきバーガー (まるがたコッペパン) (てりやきハンバーグ) かぼちゃのポターシュ おこめでガトーショコラ	ハロウィンきゅうしょく ぎゅうミンチ ぶたミンチ しほりどうふ たまご ぎゅうにゅう とりにく きゅうにゅう	みかんジュース たまねぎ キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	まるがたコッペパン あぶら パンこ バター あぶら おこめでガトーショコラ	755kcal 27.7g 1.9g	★ハロウィンメニュー！ ハロウィンにちなんで、かぼちゃのポターシュ！ペースト状のかぼちゃと牛乳、手作りホワイトルウでじっくり煮込みます。
31 (火)	ぎゅうにゅう たきこみだいずおこわ しろみざかなのみぞれあえ もすくじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず ホキ (しろみざかな) もすく どうふ あぶらあげ みそ	「まごわやさしい」こんだて！ だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	アルファーカーマイ あぶら アルファーかもちごめ さつまいも ごま あぶら	596kcal 28.6g 3.3g	★まごわやさしい献立 今日のまごわやさしいの食材は、大豆、ごま、もすく、野菜、ホキ、ほししいたけとえのき、さつまいもです。とーっても栄養満点！