

# 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。

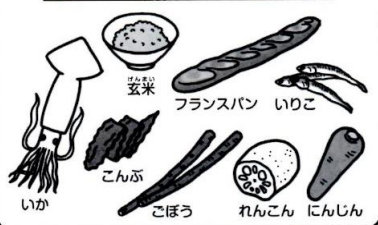
日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく えんぶん	今日のきょうしょく あれこれ
		(あか)からだをつくる	(みどり)ちょうしをととのえる	(き)ねつや力となる		
1 (月)	ぎゅうにゅう きのこスパゲティ とりにくのトマトスープ レーズンむしパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ しめじ しろしめじ たまねぎ にんじん さやいんげん トマト レーズン	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら ホットケーキミックス	593kcal 24.5g 2.8g	★レーズン=干しぶどう ぶどうを干して、乾燥させたもの。アメリカのカリフォルニアが有名な産地です。鉄分やカルシウムが多くふくまれています。
2 (火)	ぎゅうにゅう ごはん わかめきんぴらのりふうみ なまあげのちゅうかに かきたまじる	ぎゅうにゅう わかめ のり ちりめん ぶたにく なまあげ たまご	 たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	ごはん ごまあぶら じゃがいも ごまあぶら	628kcal 25.2g 2.7g	★秋の味覚！きのこ しめじ、えのきたけ、まいたけ、ひらたけ、しいたけ、マッシュルームなどがあります。よくかんでいるなきのこのおいしさを味わってみてください。
3 (水)	ぎゅうにゅう にくうどん いもとだいずのかりんあげ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ だいず かえりいりこ	たまねぎ にんじん ねぎ  オレンジ	うどん あぶら さつまいも あぶら くろざとう	553kcal 20.9g 2.7g	★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、いわしの日となったそうです。ちなみにかえりいりこは、いわしのこどもです。
4 (木)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん たこボール、ソース ぶたじる	ぎゅうにゅう たこ ちくわ たまご ぶたにく みそ	ゆかり キャベツ にんじん にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	アルファーカーマイ アルファーカーモチゴメ あぶら さといも あぶら	648kcal 23.6g 3.2g	★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 (金)	ぎゅうにゅう オレンジピラフ やさいごころ おとひめトマトソース かいたひまわりスープ	ぎゅうにゅう とりにく イカ ぶたミンチ たまご	みかんジュース にんじん コーン たまねぎ グリンピース にんじん ブロccoli たまねぎ トマト レモンかじゅう ほうれんそう もやし たまねぎ	アルファーカーマイ あぶら アルファーカーモチゴメ じゃがいも あぶら ひまわりのたね	586kcal 24.1g 3.0g	★ひろしま給食メニュー登場①！ 「野菜ごころごとおと姫トマトソース」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！海田南小学校の5年生が考えてくれました。
9 (火)	ぎゅうにゅう しょくパン ブルーベリージャム とりとレバーの かわりソースあえ キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー あかみそ ぶたにく	<b>目のあいごデーきょうしょく！</b> にんじん だいこん はくさい たまねぎ こまつな しめじ	しょくパン ブルーベリージャム じゃがいも あぶら あぶら	665kcal 26.8g 1.7g	★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。
10 (水)	ぎゅうにゅう セサミパン マカロニグラタン ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ローズハム ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ポターージュのもと ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン はくさい にんじん ニラ ほししいたけ	セサミパン マカロニ バター  ビーフン ごまあぶら	682kcal 26.6g 2.4g	★種類が豊富なチーズ 世界中に1000種類以上あるといわれています。牛乳から水分を取り除いて、発酵・熟成して作ります。牛乳と比べてたんぱく質やカルシウム、ビタミンAが多いです。
11 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくのママレードやき カルちゃんサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ちりめん ひじき とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ しめじ	むぎごはん オレンジママレード マヨネーズ ごま	652kcal 28.1g 2.6g	★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！
12 (金)	ぎゅうにゅう やきめし たまごのスープ やさいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ピーマン しろねぎ たまねぎ にんじん とうみょう れんこん かぼちゃ	アルファーカーマイ あぶら アルファーカーモチゴメ あぶら さつまいも あぶら	572kcal 18.4g 2.4g	★パリッとおいしい！野菜チップス 油でカラッと揚げているので噛みごたえ十分です。おいしくて、しかもあごがしょうぶになるメニューです。

**10月給食費**  
1～5年・・・5420円  
6年生・・・4920円  
※給日は10月5日(金)です、手数料が10円必要です。


**お知らせ～10月の給食費について～**  
10月分では、9月4日の休校による給食費の返金分(250円)を差し引いた額を徴収しています。

### 「かむ」力をつけよう！

歯ごたえのある食べ物



歯ごたえのある料理



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	 今日のきょうしよく 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	(ぎ) ねつや力となる		
15 (月)	ぎゅうにゅう たきこみだいずおこわ  こいわしのてんぷら やさいのあかだし	ぎゅうにゅう とりにく だいず  こいわし たまご わかめ あかみそ	にんじん ほししいたけ  「まごわやさしい」 こんだて!  だいこん たまねぎ にんじん しめじ	アルファーカーマイ さつまいも アルファーかもちごめ あぶら ごま あぶら	569kcal 24.9g 2.7g	★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、わかめ、野菜、こいわし、 ほししいたけとしめじ、さつまいもです。
16 (火)	ぎゅうにゅう リッチパン あきのかおりシチュー  りっちゃんのサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう  ロースハム かつおぶし しおこんぶ	たまねぎ にんじん フロccoli しめじ キャベツ きゅうり にんじん コーン ミニトマト	リッチパン さつまいも バター あぶら あぶら	697kcal 24.0g 1.8g	★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。
17 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめんの にくみそソース ちくわのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ふたミンチ あかみそ  わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ にんじん えだまめ りんご	ソフトめん あぶら あぶら	 578kcal 24.8g 3.3g	★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。
18 (木)	ぎゅうにゅう チキンライス  やさいのカレースープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく  ウインナー  	たまねぎ にんじん グリンピース  キャベツ たまねぎ にんじん コーン さやいんげん レモンかじゅう	アルファーカーマイ あぶら アルファーかもちごめ あぶら はちみつ ゼリーのもと	556kcal 17.4g 2.3g	★クエン酸たっぷり！かんきつ類 「クエン酸」には、疲れをとって くれるはたらきがあるので、運動中 や運動した後に食べるとよいです。 かんきつ類には、みかん、ゆず、ポ ンカン、レモンなどがあります。
19 (金)	ぎゅうにゅう ひろしまオールスター★ タンタンどん からだよろこぶ♪ プチプチスープ フレーフレー！ サンフレぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ふたミンチ ちりめん みそ ふたもも ふたばら	ひろしまなづけ にんじん コーン たまねぎ エリンギ レモンかじゅう はくさい もやし にんじん こまつな ぶどうジュース ぶどう	ごはん ごまあぶら すりごま おおむぎ ゼリーのもと	716kcal 27.8g 1.6g	★海田ひろしま給食 今年度の県内統一メニューは、 「ひろしまオールスター★坦々丼」 です。その丼ぶりに大麦とたっぷりの 野菜が入った「体喜ぶ♪プチチ スープ」を組み合せてみました。
22 (月)	ぎゅうにゅう ポークカレー  ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう ふたにく  ベーコン	たまねぎ にんじん  ほうれんそう たまねぎ キャベツ コーン	ごはん じゃがいも バター あぶら あぶら	684kcal 21.3g 2.3g	★パワーのみなもと！炭水化物 ごはん、パン、めんやいも類に多 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。
23 (火)	ぎゅうにゅう きなこパン ツナサラダ じゃがたまスープ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ とりにく たまご	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	コッペパン あぶら あぶら じゃがいも あぶら	581kcal 23.3g 1.5g	★広島県産です！きなこ 一度炒ってから使います。香ばし さが加わり、風味がよくなります。
24 (水)	ぎゅうにゅう チャンポンめん  おからドーナツ オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ  おから ぎゅうにゅう たまご	キャベツ にんじん もやし ねぎ ほししいたけ  オレンジ	ちゅうかさば あぶら ホットケーキミックス バター あぶら	 610kcal 24.7g 2.7g	★栄養アップ！！ほししいたけ 乾燥させることでうまみや栄養が アップ！骨をしょうぶにするビタ ミンDの量は、ほししいたけの8倍に なります。
25 (木)	ぎゅうにゅう ひじきごはん  なまあげのみそしる ごまだんご	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ なまあげ みそ	にんじん もやし にんじん しるねぎ	アルファーカーマイ あぶら アルファーかもちごめ だんご すりごま	661kcal 23.1g 3.0g	★10月2日は「とうふの日」 給食でつかう生揚げや豆腐は、豆 腐屋さんから直送です。
26 (金)	ぎゅうにゅう こくとうパン ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン だいず  ロースハム	 たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	こくとうパン じゃがいも あぶら あぶら	652kcal 27.5g 1.3g	★大豆たっぷり！ポークビーンズ 1時間かけて柔らかく煮た大豆を 使います。玉ねぎをしっかりと炒め、 時間をかけてコトコト煮込んで作る のがおいしさの秘訣です。
29 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さんまのかばやき キャベツのレモンあえ  こうやとうふのうまに	ぎゅうにゅう さんま  とりにく こうやとうふ	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	ごはん あぶら じゃがいも あぶら	736kcal 27.4g 2.2g	★今が旬！！さんま さんまやさばなどの背中の青い魚 は、血液をきれいにし、脳のはたら きをよくしてくれます。
30 (火)	ジョア てりやきバーガー  かぼちゃのポタージュ おこめでガトーショコラ	ジョア ぎゅうミンチ ふたミンチ しほりとうふ たまご ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ  「ハロウィンきょうしよく」 かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	コッペパン パンこ あぶら バター あぶら おこめでガトーショコラ	782kcal 32.7g 2.0g	★ハロウィンメニュー！ ハロウィンにちなんで、かぼちゃ のポタージュ！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 (水)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーとうふ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ふたミンチ とうふ イカ あかみそ ロースハム	たまねぎ にんじん たけのこ こら もやし キャベツ にんじん きゅうり	ごはん ごまあぶら ごまあぶら	 604kcal 27.5g 2.2g	★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。