

今月のきゅうしょくもくひょう:すききらいなく、なんでも食べよう

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あかのなにかま (味を作るものになる)	きいろのなにかま (主にエネルギーになる)	みどりのなにかま (体の調子を整えるもの)	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート					
4	月	ごはん	国際食(中国) 鶏肉の酢豚風	旬の食材 きのこことこんにゃくの かきたま汁	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	酢豚とは、豚肉に衣をつけて揚げ、甘酢あんを絡ませた中華料理です。	
5	火	さつまいも ごはん	ししゃもの 磯辺揚げ	おかか和え	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	さつまいもには熱に強いビタミンCがたくさん含まれています。	
6	水	ハヤシライス	ポテトのバジルサラダ	旬の食材 はちまの 果物	牛乳	豚肉	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	りんごは胃腸の働きを良くし、疲れを取り除き、風邪の予防になります。	
7	木	ごはん	鰯とじゃがいもの味噌炒め	旬の食材 しめじと銀杏の お吸い物	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	ごはんは左側に、おかずは真ん中に、汁物は右側に置きましょう。	
8	金	鹿尾菜の和風ピラフ	ひよこ豆の ミンドレッシング サラダ	季節の献立 ブルーベリーケーキ	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	10月10日は目の愛護デーです。「目のビタミン」といわれるビタミンAは緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多く含まれます。	
11	月	そぼろごはん	郷土料理(青森県) せんべい汁	じゃこ豆	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	せんべい汁は江戸時代に青森県で生まれた伝統的な郷土料理です。	
12	火	ごはん	あんかけ 玉子焼き	旬の食材 かぶのすり流し	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	かぶは根だけではなく、葉もおいしい野菜です。	
13	水	エビクリームライス	海藻サラダ	旬の食材 はちまの 果物	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	準備を早くして、食べる時間を長くしましょう。	
14	木	アロス・コン・ボーヨ	アヒアコ	エンバナダ	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	アロス・コン・ボーヨは鶏肉のピラフ。アヒアコはじゃがいものスープ。エンバナダは具入りのパンです。	
15	金	旬の食材 星芋ごはん	鱈の ねぎみそ焼き	はくさい 白菜ときゅうりの ゆかり和え	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	星芋は大きい親芋の周りに小さい子芋が育ち、子芋の周りにさらに小さい孫芋が育ちます。	
18	月	鶏子丼	みそけんちん汁	行事食(十三夜) みたらし団子	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	今日は「十三夜」です。十五夜と同じようにお月見をする風習があります。	
19	火	ごはん	季節の献立 彩り野菜と 豚レバーの旨辛煮	もやしのごましょうゆ	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	豚レバーには鉄分がたっぷり含まれています。	
20	水	みそカツ丼	半切りキャベツサラダ	はくさい 白菜の 複葉汁	ジュ ア	豚肉、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	みそカツは愛知県の郷土料理です。みそだれには色の濃い「八丁味噌」を使っています。	
21	木	焼きカレーパン	マカロニと大豆の 奥だくさんスープ	季節の献立 コスモスゼリー	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	秋の花、コスモスをイメージしたきれいなゼリーを作ります。	
22	金	ごはん	旬の食材 秋刀魚の塩焼き すだち付き	からし和え	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	さんまは漢字で「秋刀魚」と書くことおり、秋が旬の魚です。港区から公費で補助金が出ています。秋の味覚を味わいましょう。	
26	火	コーン バター ライス	旬の食材 白身魚の 香草パン粉焼き	カブといかのサラダ	牛乳	豚肉、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	ABCスープはアルファベットのマカロニが入った野菜スープです。	
27	水	季節の献立 きんぴらと銀杏の混ぜごはん	いななける 田舎汁	ブルーベリーヨーグルト	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	ブルーベリーに多く含まれる紫色の色素、アントシアニンは目に良いといわれています。	
28	木	ふたみそ丼	わかめスープ	旬の食材 はちまの 果物	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	柿は日本に昔からある果物です。英語でも「KAKI(カキ)」と言います。	
29	金	おぼけナンピザ	行事食(ハロウィン) ツナカレーサラダ	パンキンポタージュ	牛乳	大豆、鶏卵	しょうが、人参、玉ねぎ、 きのこ、干しいたけ、 ピーマン、えのき、 しめじ、長ねぎ、 小松菜	10月31日はハロウィンです。仮装をして1年の収穫を祝い、悪魔を追い払う行事です。	

平均のエネルギー 642 kcal

平均のたんぱく質 23.5g

*食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承ください。

給食費のお知らせ(11月分)

1・2年生...4,500円 3・4年生...4,940円 5・6年生...5,360円

わかば1・2年生...4,500円 わかば3・4年生...4,940円 わかば5・6年生...5,360円

引き落とし日は10月8日(金)です。口座振替前日までに登録口座にご準備ください。
(※8月より次月の給食費を引き落とししています。)