

平成29年度 10月予定献立表

港区立港南小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
 今月の給食目標:たのしい会食にしましょう。



日	曜日	こんだてめい		副菜	牛乳	エネルギー kcal	たん白 g	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整える〕	ひとこと
		主食	主菜								
2	月	カレーやきパン		はちみつりんごのサラダ	やさいスープ	567	22.9	牛乳、豚挽肉、たまご、ベーコン	丸パン小麦粉、パン粉、りんご酢、はちみつ、洋からし	玉葱、にんじん、ほうきさい、きゅうり、りんご、しめじ、ホールコーン、キャベツ	りんごは、世界で2万5千種類もあるそうです。りんごは皮をむいて食べる効果があります。
3	火	さつまいものごはん	とうふ田楽	きわかめのサラダ	みそ汁	568	21.9	牛乳、鶏ひき肉、たまご、豆腐、赤みそ、きわかめ、油揚げ、みそ	米、もち米、さつまいも、黒ごま(いり)、白すりごま、洋からし(粉)	にんじん、ねぎ、しそ葉、だいこん(葉なし)、きゅうり、キャベツ、ぶなしめじ	さつまいもはビタミンが多く、最近では健康食材として、特に注目されています。
4	水	五目ごはん		がんもの含め煮 どさんこ汁	十五夜だんご 行事食	617	22.1	牛乳、鶏こま、油揚げ、がんもどき、豚こま、豆腐、みそ	米、もち米、じゃがいも、こんにやく、バター、白玉粉、上新粉	ごぼう、れんこん、にんじん、干し椎茸、グリーンピース(冷)、だいこん、ねぎ、ホールコーン	今日は、十五夜です。十五夜は「中秋の名月」ともよばれ、お団子をお供えする習慣が昔からの慣わしです。
5	木	ごはん	いかのねぎみそやき	五目ひじき	すまし汁	588	25.3	牛乳、イカ、みそ、ひじき、油揚げ、豆腐、わかめ	米、しょうゆ、ごま(いり)、つきこんにやく	しょうが、ねぎ、とうがらし、にんじん、たけのこ(水煮)、もやし、玉葱、ねぎ	ひじきは、山でとれるから山いも、里でとれるから里いもと言われています。どちらも食物せんがい豊富です。
6	金	たぬきどん		やまいものだんご汁 旬の食材	くだもの ◎特別栽培◎	673	25.0	牛乳、鶏こま、たまご、油揚げ	米、小麦粉、塩、こんにやく、やまいも、白玉粉	玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、だいこん、ごぼう、こまつな、ねぎ、梨	やまいもは、山でとれるから山いも、里でとれるから里いもと言われています。どちらも食物せんがい豊富です。
10	火	クッパ 国際食(韓国)		やきにくサラダ	くだもの ◎特別栽培◎	596	20.9	牛乳、たまご、豚こま	米、ごま(いり)、ごま油、こんにやく、ワンタンの皮	こまつな、にんじん、だいこん、葉ねぎ、しょうが、にんにく、ブロッコリー、チンゲンツァイ、りんご	クッパは韓国の代表的な料理です。クッパがスープで、がりがごはんのことを意味します。韓国では、ごはんとスープの組合せで食べる人が多いです。
11	水	やきそば		チーズフランク	フルーツみつつまめ	666	22.2	牛乳、豚こま、あおのり、フランクフルト、チーズ、粉寒天、えんどう豆	蒸し中華めん、水、あめ	玉葱、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、しょうが(甘酢漬)、ハセリ、みかん缶、りんご缶、黄桃缶	みつ豆の豆は赤えんどう豆を使っていて、豆の味をしっかりと感じられます。
12	木	ハッシュドポークライス		ゆでやさい	くだもの ◎特別栽培◎	613	29.0	牛乳、豚こま、生クリーム	米、バター、小麦粉、ドミグラスソース、ごま(いり)、オリーブ油、粒入りマスタートード	玉葱、ハセリ、にんにく、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム(水煮)、キャベツ、きゅうり、梨	梨は、表面がザラザラしていますが、これは石細胞といわれ、便秘予防に効果があります。
13	金	チキンカツどん		しおこんぶづけ	みそ汁	642	26.3	牛乳、鶏肉、たまご、塩昆布、豆腐、ひじき、みそ	米、小麦粉、乾パン粉、中ざら糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、たけのこ(水煮、缶詰)、ねぎ、ほうきさい	明日は、よい運動会です。給食を残さず食べ、栄養をたくわえ、運動会がんばりましょう。
17	火	キムチチャーハン		コーンポテト	ビーフンスープ	641	18.1	牛乳、焼き豚、豚こま	米、ラード、じゃがいも、ビーフン	にんじん、キムチ漬け、玉葱、グリーンピース、ホールコーン、ハセリ、もやし、たけのこ、ねぎ、こまつな、しょうが、干し椎茸	ビーフンは、米の粉で作られています。いためものやスープなど、メニューに合う食材です。
18	水	みそラーメン		まめかりんとう	くだもの ◎特別栽培◎	612	22.4	牛乳、豚挽肉、みそ、大豆、ひよこめ(乾)、じゃこ	蒸し中華めん、ごま油、豆板醤、さつまいも、黒ごま	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、たけのこ(水煮)、玉葱、にら、ねぎ、葉ねぎ、梨	にらに独特なにおいがあるのが特徴です。これにおいのは、ビタミンの吸収を高める効果があります。
19	木	ごはん	さばの香味やき	きゅうりのごま酢サラダ	みそ汁	613	25.5	牛乳、サバ、みそ、油揚げ	米、さとう、ごま(いり)、ごま油、豆板醤	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、だいこん、こまつな	さばは、背が青いの漢字にする魚に青と書きます。秋には脂がのっておいしいです。
20	金	鮭と青菜のごはん	ささかまぼこの木の葉やき	三色あえ	みそ汁	559	26.3	牛乳、塩づけ、笹かまぼこ、豚挽肉、鶏ひき肉、たまご、油揚げ、みそ	米、ごま(いり)、ごま油、パン粉、白ごま(いり)	こまつな、ねぎ、にんじん、たくあん、もやし、キャベツ、ぶなしめじ	今日のご飯は、焼いた塩鮭とごまペースを入れたご飯です。塩鮭の塩気がご飯と合います。
23	月	ターメリックライス		秋のシチュー	オニオンドレッシング サラダ	583	18.7	牛乳、ベーコン、豚こま、白いんげん豆、豆腐	バター、米、さつまいも、むき栗、小麦粉、りんご酢	ハセリ、にんじん、玉葱、ほんしめじ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)、みかん缶	秋のシチューは、豆乳仕立ての料理です。秋の味覚のさつまいも、しめじ、栗などが入っています。
24	火	ごぼうごはん	五目たまごやき	かふう煮	すまし汁	562	24.2	牛乳、鶏肉、たまご、豆腐、豚挽肉	米、白ごま(いり)、ごま油、ごま(いり)	ごぼう、にんじん、干し椎茸、ねぎ、グリーンピース(冷)、だいこん、きゅうり、たけのこ(水煮)、こまつな	ごぼうは皮に香りが多く、料理をする時はできるだけ皮を残すようにして調理します。また、やや収穫から時間が経ったほうが香りが強くなります。
25	水	アップルトースト		青のリチップス サラダ	はくさいそぼろ汁	561	18.5	牛乳、あおのり、豚挽肉、豆腐	食パン、バター、はちみつ、グラニュー糖、じゃがいも、洋からし(粉)	りんご、にんじん、きゅうり、キャベツ、ほうきさい、ねぎ、えのきたけ、しょうが	今日は、さとう漬けにした切ったりんごをパンの上のせてやきます。りんごの香りと味が加わってよりおいしくなります。
26	木	ごはん	いわしのスパイス揚げ	きのこのソテー 旬の食材	みそ汁	648	23.6	牛乳、いわし、ベーコン、豆腐、みそ	米、小麦粉、オイスターソース	しょうが、にんにく、キャベツ、ぶなしめじ、こまつな、ホールコーン(冷)、だいこん、チンゲンツァイ、にんじん	きのこは、今が旬です。しめじやまたけ、しいたけなど、どのきのこもおいしい時期になりました。
27	金	とりめし	五目肉じゃが	つけもの	くだもの ◎特別栽培◎	596	24.0	牛乳、鶏肉、豚こま、凍り豆腐、塩昆布	米、もち米、じゃがいも、こんにやく	ぶなしめじ、ねぎ、きゅうり、たけのこ(缶)、ほうきさい、みかん、いんげん	ぶどうには鉄やカルシウムなどミネラルが豊富です。また、ぶどうの色は病気の予防に効果があります。とくに果肉より種や皮に多くあります。
30	月	長崎ちゃんぽん		こんにやくサラダ	くだもの ◎特別栽培◎	617	21.7	牛乳、鶏肉、いか、えび、かまぼこ	ちゃんぽん種、ごま油、こんにやく、ごま	キャベツ、玉葱、もやし、にんじん、干ししいたけ、きゅうり、柿	柿はくだものとして食べるだけでなく、最近では葉をお茶として飲むこともあります。柿は栄養がたくさん含まれています。
31	火	ごはん	かつおのカレー揚げ 旬の食材	煮びたし	みそ汁	611	28.8	牛乳、ちくわ、かつお、みそ、はんぺん	米、ごま(すり)、じゃがいも	しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、玉葱、ねぎ、もやし	今日は、アメリカの行事であるハロウィンです。今日のメニューの中にかくれハロウィンがかかれています。さしてみましよう。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。