



10がつのよていにんだてひょう



家庭数
令和
西志津

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
2 (月)	ごはん 牛乳 みそだれとんカツ おかかサラダ さわにわん	ぶたにく 牛乳 みそ はっちょうみそ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん しょうが ながねぎ こまつな ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも でんぱん さんおんとう あぶら	602 27.5
【10月給食費】 ゆうちょう銀行・千葉銀行ともに引き落とし日は3日です。残高不足にご注意ください。					
3 (火)	ごはん 牛乳 さけのもみじやき きりぼしだいこんのサラダ なまあげそぼろあん	さけ 牛乳 ロースハム なまあげ ぶたにく だいず	にんじん きりぼしだいこん きゅうり キャベツ しょうが こまつな	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら きびざとう でんぱん	661 34.8
4 (水)	ごはん 牛乳 ハニーマスタードチキン のりうめあえ きりこんぶのいために	とりにく 牛乳 とりささみ のり ぶたにく きりこんぶ ちくわ	にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん グリーンピース うめぼし	こめ はちみつ きびざとう あぶら	570 26.3
5 (木)	ビビンバ 牛乳 もずくスープ ジュレあえ	ぶたにく 牛乳 みそ もずく たまご	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ こまつな みかん	こめ むぎ きびざとう やさいゼリー ごま あぶら ごまあぶら	663 23.8
6 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそに いそあえ ひとくちゼリー	さば 牛乳 みそ のり	ほうれんそう こまつな えのきだけ しょうが	こめ むぎ きびざとう あぶら	616 21.2
10 (火)	【ラッキーリクエスト・3-4 さん】 カレーうどん ジョア からあげ ツナとやさいごまあえ アセロラミルクゼリー	ぶたにく ジョア とりにく ツナ なると	たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう もやし ながねぎ にんにく	うどん でんぱん こめこ あぶら ごま アセロラミルクゼリー	529 22.6
11 (水)	マーボーどん 牛乳 バンサンスー だいがくいも	とうふ 牛乳 ぶたにく みそ ロースハム	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ いら ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さつまいも さんおんとう くろざとう マロニー	697 25.2
12 (木)	ごはん 牛乳 とりつくね ベーコンとこまつなのソテー ポテトスープ はなみかん	とりにく 牛乳 ベーコン ウインナー	こまつな にんじん コーン にんにく たまねぎ パセリ みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	605 20.2
13 (金)	ジャンバラヤ 牛乳 れんこんとひじきのサラダ にんじんゼリー	ウインナー 牛乳 ひじき	たまねぎ ピーマン にんにく れんこん にんじん きゅうり えだまめ	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 さとう	526 15.4
16 (月)	【津田仙メニューの日】 きなこあげパン 牛乳 ベビーチーズ 仙とクララのなかよしスープ スイートサラダ	とりにく 牛乳 ロースハム チーズ きなこ とうにゅう	たまねぎ きゅうり カリフラワー フロッコリー にんじん コーン たまねぎ	ツイストパン あぶら さんおんとう さつまいも こめこ	687 25.2
17 (火)	キムチチャーハン 牛乳 はるまき ほうれんそうととうふのスープ さつまポテト	ぶたにく 牛乳 はるまき とうふ	こまつな いら ながねぎ はくさいキムチ ほうれんそう にんじん	こめ むぎ あぶら さつまポテト	614 18.1
18 (水)	ごはん 牛乳 さけのしおこうじみそやき なっとうあえ けんちんじる	ぎんざけ 牛乳 なっとう とうふ かつおぶし とりにく みそ	ほうれんそう はねぎ にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ むぎ さといも あぶら	588 26.3
19 (木)	ハヤシライス 牛乳 キャロットサラダ プリン	ぶたにく 牛乳 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しょうが きゅうり セロリー りんごソース	こめ むぎ さとう あぶら プリン (乳・卵不使用)	659 20.2
20日は給食費再引き落とし日です。前日までに口座残高確認をお願いします。					
20 (金)	ごはん 牛乳 ホキときのこのホイルやき カレーきんぴら ぶたにくとだいこんのみそに	ホキ 牛乳 ぶたにく みそ	しめじ えのきだけ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが こんにゃく	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	621 26.9
23 (月)	ちゃめし おでん あげごぼうのごまあえ わらびもち	あつあげ 牛乳 ちくわ こんぶ うずらたまご あげボール (魚肉)	にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ きびざとう ごま あぶら わらびもち	654 20.2
24 (火)	ゆかりごはん 牛乳 ミートローフ こふきいも ABCスープ ひとくちゼリー	ぶたにく 牛乳 ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん こまつな しそ	こめ パンこ じゃがいも あぶら マカロニ	655 26.8
25 (水)	ごはん 牛乳 ささみのレモンあげ なめたけあえ はくさいとぶたにくのスープ	とりささみ 牛乳 ぶたにく	にんじん はくさい ながねぎ いら こまつな コーン えのきだけ レモン	こめ むぎ でんぱん あぶら きびざとう	561 22.7
26 (木)	こくとうパン はちみつ&マーガリン 牛乳 キャベツサラダ パンネのトマトソースに ヨーグルト	ぶたにく 牛乳 ロースハム ヨーグルト あさり	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー にんにく トマト	こくとうパン はちみつ マーガリン さとう パンネマカロニ あぶら	616 23.3
27 (金)	シーフードカレー 牛乳 コーンサラダ はちみつレモンゼリー	えび 牛乳 いか あさり ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えだまめ りんごピューレ にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら さんおんとう はちみつレモンゼリー	714 21.6
30 (月)	チキンライス 牛乳 ポトフー グリーンサラダ かぼちゃプリン	とりにく 牛乳 ベーコン バター ウインナー ロースハム	たまねぎ マッシュルーム にんじん フロッコリー キャベツ きゅうり セロリー にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かぼちゃプリン	635 20.7
31 (火)	ごはん 牛乳 すきやきに なっとう こぎつねサラダ	牛肉 牛乳 なっとう やきとうふ あぶらあげ ふ	ながねぎ こまつな はくさい しいたけ キャベツ きゅうり コーン にんじん	こめ むぎ あぶら オリーブ油 さとう	642 28.2

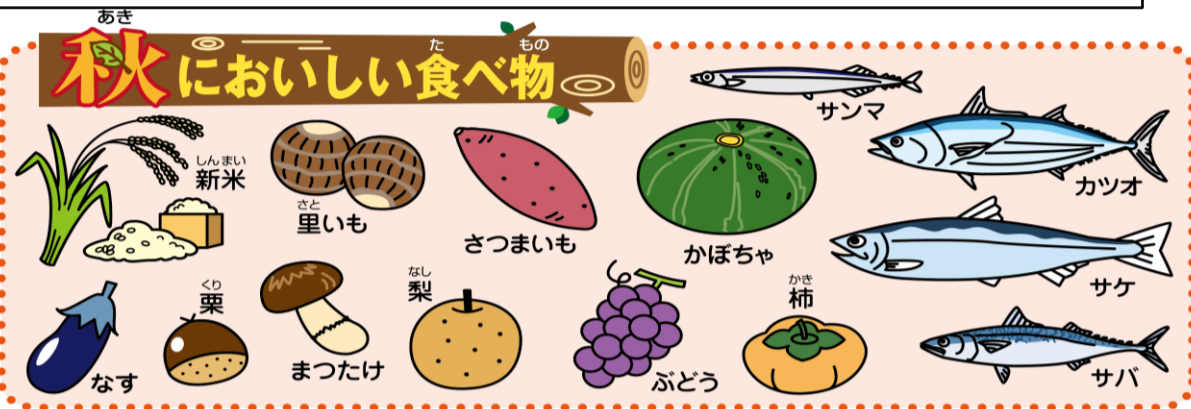
※献立は材料等の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

ただ、サンマは記録的な不漁が続いており、2019年から2022年まで4年連続で前年よりも漁獲量が減っています。もともとサンマは北から親潮に乗って秋ごろに日本沿岸にやってきていました。ところが温暖化により親潮の流れが変化して三陸沖などの海水温が上昇し、サンマが日本沿岸に近づけず東へ移動しました。その沖合にはサンマのエサが少ないため、成長が遅れサンマの量が減少してしまったようです。

でも、秋はたくさんのおいしいものがありますので、自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



つれるかな? 秋に美味しいお魚クイズ

海の中に、秋に美味しい5種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれどの魚をつりたいのかな? ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

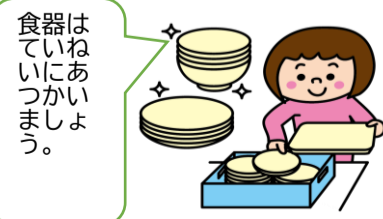
Q1 魚鱗に青(青)で「鱈」と書く魚だよ。腐りやすいけれど、秋から冬にかけて脂がのってうま味があり、みそ煮や焼き魚にするととてもおいしい。

Q2 南の海から日本にやってくる、速いスピードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と秋に旬があって、干して加工すれば、だしにもなる。

Q3 漢字で「秋刀魚」と書く、秋の味覚として有名な魚だよ。口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと塩焼きにしてよく食べられている。

Q4 川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に戻って卵を産むよ。世界中で食べられている人気の魚で、日本では卵も食べられている。

Q5 海底の砂に潜って、目だけを出して隠れている魚だよ。白身魚で、刺し身や煮つけ、フライなど、どんな料理でもおいしく食べられる。



	当月平均	所要栄養素基準	充足率
熱量	624kcal	650kcal	96%
たんぱく質	23.6g	21.0~32.5g	
脂質	18.6g	14.4~21.7g	

給食レシピで朝ベジ♪

塩昆布和え

塩昆布を使うと味付けが簡単です

<材料4人分>

- 小松菜 (2cmに切り) 1袋
- キャベツ (短冊切り) 葉5~6枚
- ツナ (汁気をきき) 1缶
- 塩昆布 大さじ1~1.5
- ごま油 大さじ1/2
- 白ごま 大さじ1/2
- こしょう 少々

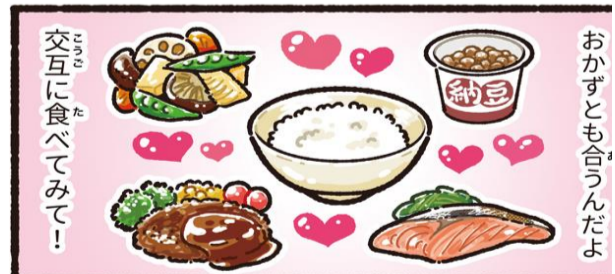
<作り方>

- ①耐熱ボールや皿に、小松菜とキャベツを入れ、ふんわりとラップをしてレンジで加熱する。(600W 2分目安)
- ②①を水で冷まし、水気をしぼる。
- ③②に、ツナ、塩昆布、ごま油、ごまこしょうを加えて和える。

[登場人物紹介]
今年収穫されたばかりの、ツヤツヤ、水分をたっぷり含んだごはんさん。どんなおかずでも相性抜群の人気者。いつもホカホカのうちに味わってほしいと願っている。



ごはんの食べ方



新米の季節です。よく味わっていただきましょう。

配布
5年度
小学校

脂質(g)	食塩相当量(g)
16.6	2.35
22.3	1.64
15.4	1.87
15.9	2.43
20.3	1.74
13.7	3.62
20.5	2.21
17.7	1.70
16.6	1.84
26.0	2.90
21.5	2.52
18.2	2.05
17.9	2.14
18.0	2.41
18.7	2.57
16.1	2.19
16.4	2.05
18.0	1.91
17.7	2.50
22.4	2.94
21.4	1.73



新米
含んだ、
カタイ



白^{しろ}い^いごはん^{はん}…

ちよつと待^{まち}って！
おか^おず^ずは^は一^{いっ}緒^{しょ}に

ダメダメ！
ご^ごは^はん^んは^はど^どん^んな

あれ？
ご^ごは^はん^んが^がい^いつ^つも^もよ^より

う。