



10月分 学校給食献立予定表

日	曜	こんだて			食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
2	月	小：揚げパン (ココア) 中：バターロール	○	ラビオリスープ 鶏肉のトマトソース煮 三芳産野菜とベーコンのソテー	米油、ツイストパン、 ビュアココア、きびざと う、バターロール、ラビ オリ	牛乳、豚小間、若鶏のトマト ソース煮、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセ リ、セロリ、にんにく、ホールコー ン、 チンゲンサイ、水菜	667 781	27.9 34.2	
3	火	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 豚肉のきのこソースかけ 三芳産ほうれんそうとコーンのサラダ	ごはん、きびざと、で ん粉、米油	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚 げ、赤みそ、白みそ、豚切り身	たまねぎ、 かぶ 、えのきだけ、しめ じ、さやえんどう、 ほうれんそう 、 キャベツ、 水菜 、ホールコーン	644 776	29.6 34.8	
4	水	わかめごはん	○	月菜汁 さわらの西京焼き みたらし団子 (小学1・2年生3個、3年生以上・先生4個) (中学生は5~6個)	わかめごはん、米油、白 玉だんご、きびざと	牛乳、うずら卵、かまぼこ (お 月見型)、さわらの西京漬	だいこん、にんじん、 こまつな 、長ね ぎ	660 862	26.3 32.1	
5	木	麦ごはん	○	富(とめ)の芋カレー えびとチンゲン菜の炒め物 みかん	麦ごはん、米油、 さつま いも 、ごま油	牛乳、豚もも角切り肉、スキム ミルク、えび	にんにく、たまねぎ、にんじん、な す、トマト、しめじ、セロリ、干し しいたけ、もやし、 チンゲンサイ 、みか ん	704 888	24.8 30.4	
6	金	ごはん	○	かぼちゃのみそ汁 おろし焼肉 揚げごぼうの胡麻和え	ごはん、米油、きびざと う、でん粉、小麦粉、白 すりごま	牛乳、鶏小間、白みそ、赤み そ、豚小間	にんじん、かぼちゃ、しめじ、 こまつ な 、にんにく、生姜、たまねぎ、だい こん、にら、アップルソース、 ごぼう	644 789	24.8 30.1	
10	火	黒パン	○	三芳産かぶとマッシュルームのスープ 白身魚フライ ベーコンとペンネのソテー ●お米のブルーベリータルト ★卓上ソース	黒パン、米油、ペンネマ カロニ、お米のブルーベ リータルト	牛乳、鶏小間、白身魚フライ、 ベーコン	にんじん、 かぶ 、マッシュルーム、 こ まつな 、生姜、キャベツ、にんにく、 たまねぎ、赤ピーマン、さやいんげん	664 820	23.8 28.7	
11	水	埼玉産 地粉うどん	○	きのこうどん汁 富(とめ)の大学いも 茎わかめとささみのサラダ ★卓上和風ドレッシング	地粉うどん、きびざと う、 さつまいも 、黒い りごま、水あめ、米油	牛乳、豚小間、なると、油揚 げ、くさわかめ、ささ身	にんじん、干ししいたけ、しめじ、ま いたけ、長ねぎ、 こまつな 、きゅう り、キャベツ	656 802	22.7 27.4	
12	木	ごはん	○	芋の子汁 鶏肉の照り焼き 三芳産小松菜のごま炒め	ごはん、里芋、きびざと う、でん粉、白いりご ま、米油	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿豆 腐、赤みそ、白みそ、鶏切り 身、白ちくわ	にんじん、だいこん、しめじ、えのき だけ、 こまつな 、もやし	646 780	28.6 34.2	
13	金	ごはん	○	かきたま汁 豚肉のキムチ炒め つぼ漬け ●ヨーグルト(中学のみ)	ごはん、でん粉、米油、 きびざと	牛乳、鶏小間、なると、卵、豚 小間、ヨーグルト(中学のみ)	たまねぎ、長ねぎ、 こまつな 、にんに く、生姜、大豆もやし、はくさいキム チ、にら、つぼ漬け	614 800	26.0 34.3	
16	月	ごはん	○	キャベツとじゃがいものみそ汁 さけの紅葉焼き 切り干し大根のカレー炒め	ごはん、じゃがいも、米 油、きびざと	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤み そ、白みそ、鮭紅葉漬け、豚小 間	にんじん、キャベツ、もやし、 こまつ な 、長ねぎ、切り干し大根、ピーマン	618 758	28.8 35.0	
17	火	ごはん	○	三芳産ほうれんそうのすまし汁 豆腐バーグの照り焼きソースかけ 豚肉とごぼうのきんぴら	ごはん、春雨、でん粉、 米油、きびざと、白い りごま、ごま油	牛乳、鶏小間、糸かまぼこ、と うふバーグ、豚ももせん切り肉	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう 、 ごぼう 、糸こんにゃく、干ししいたけ	627 751	24.6 29.0	
18	水	コッパンスライス	○	富(とめ)のさつまいもシチュー フランクのミートソースかけ きゃべつのマリネ	コッパン、米油、 さつ まいも 、バター、小麦 粉、きびざと	牛乳、鶏小間、プロセスチー ズ、フランクフルト、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、 パセリ、セロリ、キャベツ、きゅうり	708 877	24.1 29.0	
19	木	ごはん	○	けんちん汁 鶏の塩から揚げ(小1個・中2個) ひじき入りおひたし	ごはん、ごま油、里芋、 でん粉、米油	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿豆 腐、鶏切り身、ショルダーハ ム、ひじき、糸けすりぶし	にんじん、 ごぼう 、 だいこん 、 こん にゃく 、生姜、にんにく、 ほうれんそ う 、もやし	655 838	25.4 32.3	
20	金	さきたまライス ボールパン	○	三芳産ほうれん草とベーコンの和風スパゲ ティ オムレツのケチャップソースかけ ナタデココポンチ	ライスボールパン(卵無 し)、スパゲッティ、米 油、きびざと	牛乳、ベーコン、プレーンオム レツ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめ じ、 ほうれんそう 、甘夏缶、パイン 缶、白桃缶、ナタデココ	684 905	22.5 28.6	
23	月	ごはん	コ ー ミ ル ヒ キ ー	カラフル野菜スープ きのこクリームコロッケ チキンライスの具 ★卓上ソース	ごはん、じゃがいも、米 油、きびざと	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿豆 腐、鶏切り身、ショルダーハ ム、ひじき、糸けすりぶし	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、 ほう れんそう 、キャベツ、さやいんげん、 ホールコーン、えだ豆、トマトビュ ーレー	672 821	21.0 25.4	
24	火	ごはん	○	富(とめ)のさつまいも さばのゆであん焼き 秋の味覚ごはんの具	ごはん、 さつまいも 、 米油、生むき栗、きびざ と	牛乳、豚小間、赤みそ、白み そ、さばのゆであん焼き、鶏小 間、油揚げ	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、 ごぼ う 、まいたけ、しめじ、万能ねぎ	673 824	28.3 34.6	
25	水	中華麺	○	コーン入りみそラーメン汁 しゅうまい(小2個・中3個) 三芳産野菜とツナのサラダ	中華麺、米油、黒砂糖、 ごま油、きびざと	牛乳、豚小間、なると、赤み そ、ポークシュウマイ、まくろ 油漬	にんにく、生姜、メンマ、もやし、ホ ールコーン、長ねぎ、たまねぎ、にん じん、 水菜 、きゅうり、キャベツ	635 798	28.3 35.2	
26	木	ごはん	○	三芳産大根と里芋のそぼろ煮 鶏肉の南蛮づけ りんご	ごはん、里芋、でん粉、 米油、きびざと	牛乳、鶏ひき肉、さつま揚げ、 鶏切り身	だいこん 、にんじん、三角こんにゃ く、生姜、さやえんどう、長ねぎ、り んご	691 834	25.9 30.9	
27	金	小：バターロール 中：揚げパン (ココア)	○	シェルマカロニと野菜のスープ スコッチエッグ イタリアンチーズサラダ ★卓上トマトケチャップ	バターロール、米油、ツ イストパン、ビュアココ ア、きびざと、シェル マカロニ	牛乳、豚小間、スコッチエッ グ、プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、マッ ッシュルーム、パセリ、生姜、ホールコ ーン、 水菜 、きゅうり	627 795	25.4 29.0	
30	月	ごはん	○	豚汁 さんまのかば焼き 五目うの花	ごはん、米油、じゃがい も、きびざと、でん 粉、白すりごま、ごま油	牛乳、豚小間、赤みそ、白み そ、さんま揚げつき、鶏ひき 肉、さつま揚げ、おから	ごぼう 、にんじん、 だいこん 、たまね ぎ、こんにゃく、長ねぎ、干ししいた け、万能ねぎ	705 851	28.9 34.3	
31	火	こどもパンスライ ス	○	豆乳パンキンプオタージュ ハンバーグのデミグラスソースかけ キャベツとハムのソテー ●かぼちゃプリン	こどもパン、きびざと う、米油、かぼちゃプリ ン	牛乳、鶏小間、豆乳、ハンバ ーグ、ショルダーハム	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、かほ ちゃペースト、かぼちゃボール、パセ リ、生姜、キャベツ	694 878	26.0 32.4	
21回	<p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。</p>							平均栄養量	661 820	25.9 31.5
								月の満ち欠けの 様子	640 820	24.0 30.0
								基準栄養量	640 820	24.0 30.0

給食だより

「十五夜」は、どうして毎年違う日なのだろう？

10月4日は十五夜ですね。ちなみに昨年の十五夜は9月15日でした。十五夜の日はお月見をするということを知っている人は多いと思います。では、十五夜はどうして毎年違う日か知っていますか？

十五夜は旧暦の8月15日をさし、1年で最も月が美しいとされています。十五夜の日が毎年違う秘密は、**旧暦と新暦の日数の差**にあります！旧暦では1ヶ月を月の満ち欠けで決めていました。新月から満ち欠けが一周して再び新月になるまで**平均29.5日**です。これを1ヶ月とすると、**1年間**は**354日**でした。新暦の1年間は365日です。そのため、旧暦の8月15日を新暦に当てはめると、毎年違う日が十五夜になるのです！

1年間の日数に差があると、旧暦と新暦とで四季がずれてしまいがちですが、ずれを補正するために、旧暦には3年ごとに「うるう月」という月があります。気になる人は調べてみてくださいね。

