



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 | |
| 1 | 火 | 小：揚げパン (ココア) 中：黒パン | ○ | ラビオリスープ 鶏肉のトマトソース煮 三芳産ごぼうサラダ | ツイストパン、米油、ピュアココア、きびざとう、黒パン、ラビオリ、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ | 牛乳、鶏小間 (むね)、若鶏のトマリ、トソース煮、ささみ | にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、パセリ、セロリ、えだ豆、ホールコーン、 ごぼう 、きゅうり | 689 806 | 30.3 39.4 | |
| 2 | 水 | 埼玉産 地粉うどん | ○ | 鶏南蛮汁 ★卓上たまねぎドレッシング 富 (とめ) の大学いも ツナ入り海そうサラダ | 地粉うどん、 さつまいも 、黒いりごま、きびざとう、水あめ、米油 | 牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、海そうミックス、まぐろ油漬 | にんじん、たまねぎ、 ごまつな 、キャベツ、 水菜 | 702 873 | 24.5 30.2 | |
| 3 | 木 | わかめごはん | ○ | かきたま汁 ゆで豚のアップルソース和え みかん | わかめごはん、でん粉、米油、きびざとう | 牛乳、鶏小間 (むね)、なると、卵、豚小間 | にんじん、たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、 ごまつな 、にんにく、アップルソース、みかん | 652 827 | 29.3 36.6 | |
| 4 | 金 | ごはん | ○ | 三芳産葉だいこんとなめこのみそ汁 ハンバーグの照り焼きソースかけ かぼちゃのカレーそぼろ煮 | ごはん、きびざとう、でん粉、米油 | 牛乳、鶏小間 (むね)、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、ハンバーグ、鶏ひき肉 | にんじん、なめこ、 葉だいこん 、生姜、かぼちゃ | 689 887 | 29.2 38.4 | |
| 7 | 月 | ごはん マレーシア給食 | ○ | アヤム・ポンテ〜鶏肉の煮込み〜 イカン・ゴレン〜魚のから揚げ〜 サユル・ゴレン〜えび入り野菜炒め〜 | ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、ごま油、でん粉 | 牛乳、鶏もも角切り肉、赤みそ、あじ澱粉つき、えび | 生姜、にんにく、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、万能ねぎ、トマトピューレー、もやし、にんじん、はくさい、ピーマン | 693 878 | 30.6 39.1 | |
| 8 | 火 | 小：黒パン 中：揚げパン (ココア) | ○ | 豆乳キャロットポタージュ スコッチエッグ パリジャンチーズサラダ ★卓上トマトケチャップ | 黒パン、ツイストパン、米油、ピュアココア、きびざとう、じゃがいも、でん粉 | 牛乳、鶏小間、豆乳、スコッチエッグ、プロセスチーズ | たまねぎ、にんじん、にんじんペースト、マッシュルーム、パセリ、生姜、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり | 621 804 | 25.9 30.0 | |
| 9 | 水 | ごはん | ○ | 富 (とめ) 汁 とうふバーグのきのこソースかけ 三芳産小松菜の煮びたし | ごはん、米油、 さつまいも 、きびざとう、でん粉 | 牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、とうふバーグ、油揚げ、糸けすりぶし | ごぼう 、 だいこん 、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、しめじ、えのきだけ、 ごまつな | 634 805 | 25.0 32.8 | |
| 10 | 木 | ごはん 目の愛護デー | ○ | カラフル野菜スープ ポークチャップ 三芳産青菜のソテー ●ブルーベリーゼリー | ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう | 牛乳、鶏小間 (むね)、豚切り身、鶏小間 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、さやいんげん、にんにく、マッシュルーム、ホールコーン、 チンゲンサイ 、 水菜 、 ほうれんそう 、ブルーベリーゼリー | 649 804 | 26.4 33.4 | |
| 11 | 金 | ごはん 十三夜 | ○ | 白玉汁 手作りチキンカツ ★卓上ソース 秋の味覚ごはんの具 | ごはん、白玉だんご、米油、小麦粉、パン粉、生むき栗、きびざとう | 牛乳、豚小間、鶏切り身、鶏小間、油揚げ | にんじん、 だいこん 、長ねぎ、 ほうれんそう 、 ごぼう 、まいたけ、しめじ、さやえんどう | 704 913 | 25.8 33.7 | |
| 15 | 火 | ごはん | ○ | いわしのつみれ汁 二らもやし炒め りんご | ごはん、米油、ごま油、でん粉 | 牛乳、いわしボール、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、豚小間 | 生姜、にんじん、 だいこん 、干しいたけ、こんにゃく、 ごまつな 、もやし、キャベツ、木くらげ、 ごぼう 、りんご | 612 758 | 25.6 32.3 | |
| 16 | 水 | ナン | ○ | 米粉マカロニと野菜のスープ ドライカレー 青のりポテトビーンズ | ナン、米粉マカロニ、米油、小麦粉、じゃがいも、でん粉 | 牛乳、鶏小間 (むね)、豚ひき肉、大豆、あおのり | にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、生姜、トマトピューレー | 609 779 | 29.0 36.2 | |
| 17 | 木 | ごはん | ○ | ワンタンスープ えびシューマイ (2個) チャーハンの具 型抜きチーズ (中学のみ) | ごはん、ワンタン、米油、きびざとう | 牛乳、鶏小間 (むね)、えびシューマイ、焼き豚、なると、炒り卵、型抜きチーズ | にんじん、もやし、キャベツ、 チンゲンサイ 、生姜、にんにく、干しいたけ、長ねぎ | 609 821 | 24.4 34.0 | |
| 18 | 金 | ごはん | ○ | 富 (とめ) のさつまいも入り豆乳みそ汁 さんまのかば焼き 三芳産ほうれんそうと もやしのごま和え | ごはん、 さつまいも 、米油、きびざとう、でん粉、白すりごま | 牛乳、鶏小間 (むね)、油揚げ、赤みそ、白みそ、さんまみそ | にんじん、こんにゃく、長ねぎ、 ほうれんそう 、もやし | 653 842 | 24.7 32.6 | |
| 21 | 月 | ごはん | ○ | ハッシュドポーク プレーンオムレツ 三芳産水菜とツナのサラダ | ごはん、米油、小麦粉、きびざとう | シヨア、豚小間、生クリーム、プレーンオムレツ、まぐろ油漬 | にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレー、キャベツ、生姜、 水菜 、きゅうり | 683 875 | 23.8 30.5 | |
| 23 | 水 | 中華麺 | ○ | ちゃんぽん麺汁 春巻き 三芳産チンゲンサイと鶏肉の炒め物 ●ヨーグルト | 中華麺、米油、ごま油、でん粉 | 牛乳、豚小間、いか、かまぼこ、春巻き、鶏小間、ヨーグルト | にんにく、生姜、にんじん、たまねぎ、キャベツ、木くらげ、さやえんどう、もやし、干しいたけ、 チンゲンサイ | 707 871 | 31.0 37.2 | |
| 24 | 木 | ごはん | ○ | 富 (とめ) のさつまいも入り豆乳みそ汁 鶏肉の毛呂山ゆずソースかけ 三芳産ほうれんそうのおひたし | ごはん、 さつまいも 、きびざとう、でん粉 | 牛乳、鶏小間、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ、鶏切り身、糸けすりぶし | にんじん、 だいこん 、しめじ、長ねぎ、生姜、ゆず果汁、もやし、 ほうれんそう | 653 816 | 27.0 34.6 | |
| 25 | 金 | ごはん | ○ | 三芳産ほうれんそうのすまし汁 さばの辛味焼き 三芳産ごぼうのみそマヨ炒め | ごはん、春雨、でん粉、米油、卵不使用マヨネーズ | 牛乳、鶏小間 (むね)、木綿豆腐、さばの辛味漬、白ちくわ、赤みそ | にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう 、 ごぼう 、赤ピーマン、ホールコーン | 626 785 | 27.0 34.2 | |
| 28 | 月 | クロワッサン (卵不使用) | ○ | ソース焼きそば ねぎみそパオズ (2個) あんこ豆腐 | クロワッサン (たまごなし)、米油、蒸し中華麺、杏仁豆腐 | 牛乳、豚小間、なると、あおのり、ねぎみそパオズ | にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、みかん缶、パイン缶、白桃 | 687 865 | 25.9 31.2 | |
| 29 | 火 | ごはん | ○ | 三芳産かぶのみそ汁 豚肉の生姜炒め つぼ漬 | ごはん、米油、でん粉 | 牛乳、鶏小間 (むね)、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚小間 | たまねぎ、かぶ、生姜、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、つぼ漬 | 624 767 | 28.1 34.5 | |
| 30 | 水 | ごはん | ○ | 三芳産大根と里芋のそぼろ煮 鮭メンチカツ 三芳産葉だいこんの梅ひじきふりかけ | ごはん、米油、里芋、きびざとう、でん粉、白いりごま | 牛乳、鶏ひき肉、さつまいも揚げ、鮭メンチカツ、ひじき、糸けすりぶし | 生姜、にんじん、 だいこん 、三角こんにゃく、さやえんどう、 葉だいこん 、梅干し、ゆかり | 631 796 | 25.3 31.2 | |
| 31 | 木 | ソフトフランスパン (スライス) ハロウィン | ○ | 富 (とめ) のさつまいもシチュー フランクのマッシュルームソースかけ キャベツとコーンのソテー ●かぼちゃプリン | ソフトフランスパン、米油、 さつまいも 、バター、小麦粉、きびざとう、かぼちゃプリン | 牛乳、鶏小間 (むね)、プロセスチーズ、フランクフルト、鶏小間 | たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう 、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、 水菜 、ホールコーン | 736 912 | 25.2 31.0 | |
| 21回 | ※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。 | | | | | | | 平均栄養量 | 660 833 | 26.9 34.0 |
| | | | | | | | 基準栄養量 | 650 830 | 26.0 34.0 | |

給食だより

しっかり食べて、たくさん運動しよう!

「食欲の秋」、「スポーツの秋」の季節になりましたね。体を動かすことは、体を鍛えるだけでなく、心のリフレッシュにもなります。運動するためには、食べることが大切です。しっかり食べて、たくさん運動して、心も体も元気に過ごせるといいですね。

栄養バランスのよい食事とは、五大栄養素を適度に組み合わせるものです。運動をする人は、しない人に比べて、運動する分のエネルギーや栄養素を多く必要とします。ごはんをよそ量や間食などで食べる量を調節し、自分の活動量に見合った食事をしましょう。



7日 (月)
MIYOSHI オリンピアード給食
マレーシア給食

- ◎アヤム・ポンテ (Ayam=鶏肉 Pongteh=煮込み)
- ◎イカン・ゴレン (ikan=魚 Goreng=揚げる)
- ◎サユル・ゴレン (Sayur=野菜 Goreng=炒める)

●食べ方●
ナシ・チャンプル
(nasi=ごはん campur=混ぜる)
好きなおかずを選んで、大皿に盛ったごはんの上に乗せて食べる形式の食事です。給食では白ごはんですが、マレーシアではココナッツミルクで炊いたごはん「ナシレマツ」と食べることもあります。「ナシレマツ」はマレーシア人のソウルフードです。

より詳しい情報はHPへ

献立表 (給食写真) 食材産地・放射性物質

携帯電話でQRコードを読み取るとHPにアクセスできます。