10月のこんだて表

☆印は新メニューです。

日曜	献立名		おもな材料と体内でのはたらき			栄養価		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3月	学校祭振替休日							
4 火	きつねうどん	竹輪の磯辺揚げ パイン缶	油揚げ 鶏肉 つな 牛乳 竹輪 卵 青のり	うどん 油 小麦粉	玉葱 ほうれん草 人参 長葱 パイン	小	603	28.6
						中	751	35.5
5 水	ごはん	卵とキャベツの味噌汁 さばのみぞれ煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 卵 油揚げ さばのみぞれ煮	ごはん 砂糖 ごま	キャベツ 玉葱 ほうれん草 もやし	小	602	27.4
						中	744	33.2
6 木	ソフトフランスパン	コーンポタージュ スパイシーチキン	牛乳 大豆 ベーコン 生クリーム 鶏肉	かぼちゃパン バター 砂糖 片栗粉 油 ごま	とうもろこし 玉葱	小	689	31.4
						中	860	38.8
7 金	ごはん	スープカレー（目の愛護デー） 手作りぶどうゼリー　目の愛護デー献立	牛乳 鶏肉	ごはん さつまいも 油 バター ゼリー	人参 玉葱 なす ピーマン ほうれん草	小	662	21.1
						中	805	25.5
10月	スポーツの日							
11 火	醤油ラーメン	いわしのカリカリフライ ミニトマト（2個）	豚肉 つな 牛乳 いわしのカリカリフライ	ラーメン ラード 油	メンマ もやし 人参 ほうれん草 長葱 ミニトマト	小	632	18.7
						中	784	22.3
12 水	☆中華風混ぜごはん	タッカルビ 切干大根のサラダ	豚肉 牛乳 鶏肉 ツナ	ごはん 油 砂糖 トッポギ ごま	小松菜 人参 干ししいたけ キャベツ 玉葱 長葱 にら 白菜 切干大根 きゅうり	小	624	28.0
						中	770	34.6
13 木	ピザ風ドック	マカロニスープ ブロッコリーとツナのマヨネーズ和え	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 ツナ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 油	玉葱 ピーマン セロリ とうもろこし 人参 枝豆 ブロッコリー	小	620	29.9
						中	780	37.7
14 金	ごはん	じゃがいもともずくの味噌汁 ☆豚肉のにらソース キャベツの塩昆布和え	牛乳 もずく 豚肉 昆布	ごはん じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 ごま	にら キャベツ 小松菜 人参	小	629	24.5
						中	780	29.5
17 月	ごはん	豚汁 鶏肉の生姜煮 白菜とほうれん草のおかか和え	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 かつお節	ごはん じゃがいも 油 砂糖	人参 大根 ごぼう 長葱 玉葱 ほうれん草 白菜 こんにゃく	小	649	31.5
						中	807	39.0
18 火	なめこうどん	ごまポテト りんご	鶏肉 つな 油揚げ 牛乳 昆布	うどん じゃがいも 油 ごま 砂糖	なめこ 大根 人参 長葱 ほうれん草 りんご	小	660	26.7
						中	826	32.6
19 水	鶏のから揚げ きんぴら まみれ丼	小松菜・油揚げ・えのきの味噌汁 枝豆	鶏肉 竹輪 牛乳 油揚げ	ごはん 片栗粉 油 砂糖	ごぼう 人参 小松菜 えのきたけ 枝豆 しらたき	小	641	26.8
						中	795	32.8
20 木	丸型コッペパン	かぼちゃシチュー ポークカツ ささみと野菜のサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 鶏肉	パン 油 小麦粉 パン粉 はちみつ 砂糖 ごま	かぼちゃ 人参 玉葱 エリンギ ぶなしめじ とうもろこし ブロッコリー キャベツ ほうれん草	小	695	34.8
						中	868	43.4
21 金	こぎつねごはん	もやしと厚揚げの味噌汁 うの花コロッケ 柿	鶏肉 油揚げ 牛乳 厚揚げ うの花コロッケ	ごはん 油 砂糖	もやし 柿	小	628	23.4
						中	782	28.5
24 月	キーマカレー	ナタデココ入りフルーツポンチ	豚肉 鶏肉 牛乳	ごはん 油 砂糖	人参 玉葱 セロリ トマト ナタデココ りんご もも パイン	小	704	26.8
						中	878	32.9
25 火	ガタタンラーメン	コーンしゅうまい オレンジ	豚肉 卵 つな 牛乳 コーンしゅうまい	ラーメン ラード 片栗粉 油	人参 白菜 玉葱 長葱 ほうれん草 たけのこ きくらげ オレンジ	小	633	17.8
						中	783	21.3
26 水	ごはん	豆腐のオイスターソース煮 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	ごはん 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま	ピーマン 玉葱 長葱 人参 もやし とうもろこし	小	641	29.9
						中	794	36.8
27 木	コッペパン	チリコンカン ブロッコリーとじゃがいものジェノベーゼソテー	牛乳 大豆 豚肉 ウインナー チーズ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉葱 トマト エリンギ グリンピース ブロッコリー	小	638	32.1
						中	734	35.8
28 金	ごはん	すき焼き煮 野菜の納豆和え あずきぜんざい（無償提供）	牛乳 豚肉 豆腐 納豆 かつお節	ごはん 砂糖 油 あずきぜんざい	玉葱 白菜 長葱 ぶなしめじ もやし ほうれん草 人参 しらたき	小	660	26.8
						中	770	29.6
31 月	キャロットピラフ	生姜スープ 肉入りコロッケ 手作りプリン	鶏肉 牛乳 卵 肉入りコロッケ	ごはん バター 油 片栗粉 プリン	人参 とうもろこし 赤パプリカ 白菜 干ししいたけ えのきたけ 水菜	小	634	24.3
						中	776	28.8

☺牛乳は毎日つきます。

食品衛生法で定められた「表示が必要なアレルギー28品目」を記載しています！！

●表示義務（7品目）・・・発症件数が多い・症状が非常に重い割合が多いもの
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

●表示を推励（任意表示：21品目）・・・過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの
アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば
大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
ごま・カシューナッツ

（◯ で表示）

（＿で表示）

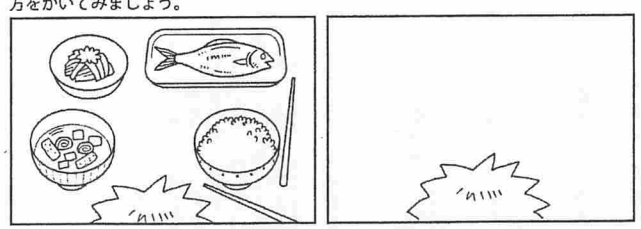
10月給食だより

目指せ！食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気に気をつけましょう。

間違いを探せ！

この絵には食器や料理の並べ方で間違っているところがあります。いくつ間違っているのか答えて、正しい並べ方をかいてみましょう。



答え：3つ（はしの置き方・茶わんとおわんの位置・主菜の向き）

10月10日は目の愛護デー

ということで、10月7日（金）の給食は、目の健康や視力を保ってくれる働きのある食べ物をたくさん使った、**目の愛護デー献立**です。

毎日勉強したり、運動したり、ゲームをしたりする中で、気づかないうちに目を酷使していませんか？

日頃から、姿勢や部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう！

10月28日（金）あずきぜんざい

昨年の「あずき寒天」に引き続き、今年もホクレン農業協同組合連合会様より、道産砂糖・小豆を使用したデザートである「あずきぜんざい」が学校給食に無償で提供されることとなりました。北海道産のビートグラニュー糖と北海道十勝産の小豆を使用し、ビートグラニュー糖の甘さと小豆本来の豊かな風味、味わいが楽しめる「あずきぜんざい」。トッピング用の黄な粉もついています。余市町では、10月28日（金）の給食に提供されます。ありがたく、おいしくいただきましょう！

目によい食べ物は？

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

新献立紹介（1人分量）

豚肉のにらソース（14日）

購入量／材料	小（g）	中（g）	切り方	作り方
豚もも肉	50.0	65.0	2cm角	①豚もも肉はAで下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる ②にらは1cm幅に切る ③タレの調味料を合わせて加熱し、煮立ったら、にらを加えて一煮立ちさせ、ごまを加える ④揚げた豚肉に③のタレをからめる
塩（A）	0.05	0.07		
こしょう（A）	0.02	0.03		
酒（A）	0.8	1.0		
おろしにんにく（A）	0.1	0.1		
片栗粉	8.0	10.4		
揚げ油				
にら	4.0	5.2	1cm幅	
砂糖	1.5	2.0		
醤油	2.0	2.6		
酒	1.2	1.6		
みりん	1.2	1.6		
白すりごま	0.8	1.0		

中華風混ぜごはん（12日）

購入量／材料	小（g）	中（g）	切り方	作り方
ごはん				①豚肉に下味をつける ②下味をつけた豚肉を油で炒める ③しいたけと野菜を入れ炒め、火が通ったら調味料で味付けし、最後にごま油で香りづけする ④炊き上がったごはんに具を混ぜる
豚もも肉	15.0	19.5	細切り	
おろし生姜（醤油・酒）	0.5	0.65		
醤油（おろし生姜・酒）	1.0	1.3		
酒（おろし生姜・醤油）	2.0	2.6		
小松菜	12.0	15.6	1cm幅	
人参	6.0	7.8	千	
干ししいたけ	0.8	1.0	粗みじん	
油	0.5	0.7		
砂糖	1.0	1.3		
塩	0.1	0.1		
醤油	3.0	3.9		
ごま油	1.0	1.3		

購入量／材料	小（g）	中（g）	切り方	作り方