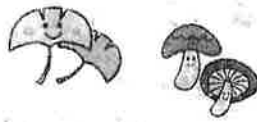


令和5年

10月



※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

| 学校給食の栄養基準値 | E=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 |
|------------|---------|-----------|-----------|
| 小学校 | 650 | 21.1~32.5 | 14.4~21.6 |

| | | | | | |
|------------------|---|--|---|--|---|
| こ ん だ て | 2日(月) ショウワサーのえいようしつてる? ショウワサーのかわケーキ ブロッコリーとナッツのサラダ おぎごぼん チキンストロガノフ | 3日(火) 秋といえば〇〇 さばのみそチーズやき やさいのしおこんぶあま あまのたきこみごぼん | 4日(水) 水産物の種類調べてみよう きりばしだいこんのワサチ こいわしのからあげ おぎごぼん イナムドウチ | 5日(木) リクエストメニューの登場! ミートボールラタトゥイユ ココアあげパン ポトフ | 6日(金) 給食でステーキ!? ポテトサラダ サイコロステーキどん おぎごぼん オニオンスープ |
| 小学校 | E 707 P 24.4 F 21.5 | E 588 P 27.1 F 21.8 | E 571 P 26.5 F 18.2 | E 570 P 23.5 F 18.7 | E 559 P 23.3 F 17.8 |

| | | | |
|------------------|-----------------|-----------------------|--|
| こ ん だ て | 9(月) スポーツの日 | 秋休み 10日(火)~15日(日) | 《10月の給食目標》 〇からだをつくる肉や卵、魚 をてきりょう食べましょう 〇すきらいなく食べて、 じょうぶなからだをつく りましょう |
| | | | 肉・魚・卵の1回のしよくじの てきりょうは、「50g」 かた手にのるくらい! |

| | | | | | |
|------------------|--|--|--|---|---|
| こ ん だ て | 16(月) 今日から2学期! がんばろう給食 かぼちゃコロッケ カレーうどん きんぴらごぼろ | 17(火) ビビンパはこの国の料理? ビビンパ (おぎごぼん) (にくみそ)(ナムル) わかめじたまごのスープ | 18(水) 秋が旬のくだもの かき ポテトコロッケ さばとぎこのたきこみごぼん | 19(木) カルシウムたっぷりこんだて のりじゃこあえ どりのこうみだれ おぎごぼん どうにゅうみそしる | 20(金) カジマヤーお祝いこんだて ことうサーターアングダー クープイチャー くらまいごぼん シカムドウチ |
| 小学校 | E 512 P 22.3 F 19.5 | E 554 P 24.1 F 20.8 | E 687 P 21.6 F 28.5 | E 570 P 28.1 F 18.4 | E 625 P 24.5 F 16.6 |

| | | | | | |
|------------------|--|---|---|---|---|
| こ ん だ て | 23(月) オムレツの材料しってる? ほうれんそうオムレツ ミートソーススパゲティ ポテトとブロッコリーのチキンサラダ | 24(火) カサキはどこでとれる? フーイチャー ワカサギのかりかりフライ おぎごぼん アーサイりゆじどうふ | 25(水) スーナーの意味は? くらまふとどりにくのナゲット にくやさいそば スーナー | 26(木) ナムルは韓国語で〇〇 ナムル ポークしゃうまい おぎごぼん はっぱうさい | 27(金) 運動会応援こんだて かぼちゃのチーズコーン ガルバンゾーサラダ おぎごぼん あきやさいカレー |
| 小学校 | E 578 P 24.8 F 20.4 | E 573 P 31.0 F 17.6 | E 586 P 31.1 F 19.5 | E 528 P 22.8 F 14.1 | E 732 P 23.6 F 22.0 |

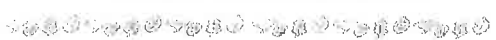
| | | | | |
|------------------|--|---|--|--|
| こ ん だ て | 30(月) 代休日 運動会おつかれさま ゆっくりやすんでね (^^)/ | 31(火) 今日の魚はあかうお さかなのもみじやき みかん こまつなとたくあん のごまあえ アーサイりたきこみごぼん | 《10月は「世界食糧デー」月間》 世界では、すべての人が十分に 食べられるだけの食料が生産さ れているのに、8億2000万人が 飢えています。 一方で、たくさん食べ物を捨て ている日本人。世界中の人々 が十分に食べられるようにする にはどうしたらいいのでしょうか? | 沖縄や日本でも、今食べものの価値 がどんどん上がり、今までのよう には使いづらくなっています。それ には、いろんな原因があるよ。ニュー スや新聞から情報を手に入れて、こ れからの生き方について考える時代 がきています。ひとりひとりの行動 で未来がつくられていきます。 |
| 小学校 | | E 554 P 27.1 F 17.1 | | |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。



《秋野菜のはたらきをしよう!》

- 旬の野菜は、その季節におこりやすい体調不良を予防するためのはたらきがあります。
- 秋野菜: 夏の暑さで疲れた体を回復するはたらきや、冬にむけてカゼをひかないように栄養を体にくわえておくはたらきがあります。
 - 冬野菜: 寒さから体を守り、カゼを予防するはたらきがあります。
 - 春野菜: 冬の間体にたまった老廃物を外に出し、代謝を高め体が活動的になることを助けてくれます。
 - 夏野菜: 汗で失われたビタミン・ミネラルの補給や紫外線によるダメージを軽減し、体にこもった熱を外に出すはたらきがあります。



《今月の行事食》

17日: 沖縄そばの日

◇そば粉は入っていませんが、国との交渉の結果、いくつかの条件をクリアしたそばのみ「沖縄そば」と名のることを許可されたそうです。それが、1978年の10月17日のことで、この日を記念して「沖縄そばの日」となりました。

19日: 「食育の日」

◇毎月19日は、食育の日です。成長期の骨をつくるカルシウムをたっぷりつかった献立になっています。どの食材にはいつているかわかりますか。

20日: 「カジマヤー」

◇10月2日(日)の旧暦9月7日は97歳の長寿をお祝いする「カジマヤー」です。沖縄のトゥシビーとよばれる生年祝いのひとつで、干支がまわってくるこの年に無病息災を願います。ももとは、生年祝いには厄払いの意味がありました。

中国に「開口笑」という形がいてるおかしがあり、われ目が笑っている口のように見えることから、名づけられたそう。

サーターアングダー

令和5年10月 詳細献立表 (アレルギー)

識名小学校給食室
電話 917-3476

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

| 表示義務 (特定原材料) 7品目 | | その他 |
|-----------------------------|--|---------------------------|
| 卵、乳、小麦、落花生 (ピーナッツ)、えび、そば、かに | | いか、たこ、あさり、はたて、牡蠣、いくら、鮭、赤魚 |

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務7品目以外の食品については表記されていない場合もあります。
 ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

| 日 | 曜日 | こんだて | (あか) おもに休をつくる もとなる食品 | (きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品 | (みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品 | 調味料由来 |
|----|----|---|--|---|---|-------|
| 2 | 月 | 麦ごはん チキンストロガノフ ブロッコリーとナッツのサラダ シークワサーのカップケーキ | 鶏肉、鶏レバー ツナ たまご、牛乳、脱脂粉乳 | 米、麦 小麦粉、バター(乳)、砂糖、生クリーム(乳) 油 アーモンド、砂糖 小麦粉、バター(乳)、砂糖、アーモンド | 玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、トマト にんにく、生薑、ローレル ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン、シークワサー シークワサー | |
| 3 | 火 | 秋の炊き込みごはん サバのみそチーズ焼き 野菜の塩こんぶ和え | 鶏肉、油揚げ さば、みそ、チーズ(乳) ツナ、系副り | 米、粟、さつまいも、油 ごま ごま、ごま油 | 人参、しめじ、えのきたけ 生薑 小松菜、もやし、金盞人参 | |
| 4 | 水 | 麦ごはん イナムドウチ 小イワシの唐揚げ 切干大根のウサチ | 豚肉、かまぼこ、みそ 小イワシ 油揚げ、ツナ 脱脂粉乳、きなこ | 米、麦 ごま 小麦粉、てん粉、油 砂糖、ごま | しいたけ、こんにゃく 大根、人参、もやし、キャベツ、シークワサー | |
| 5 | 木 | ココア揚げパン ポトフ ミートボールラクトウイユ | ウインナー、ひよこ豆 肉団子(小麦) | パン(小麦)、油、砂糖、ココア アーモンド じゃが芋 砂糖、油 | 冬瓜、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、人参、生薑 ローレル 玉ねぎ、人参、ピーマン、なす、しめじ、トマト にんにく、バジル | |
| 6 | 金 | 麦ごはん サイコロステーキ丼 オニオンスープ ポテトサラダ | 牛肉 ベーコン チーズ(乳) | 米、麦 油、砂糖、ごま バター(乳) じゃが芋、卵なしマヨネーズ、砂糖 | 玉ねぎ、パプリカ、ニンニクの芽、にんにく 玉ねぎ、人参、えのきたけ、にんにく、バジル きゅうり、人参、コーン | |
| 16 | 月 | カレーうどん かぼちゃコロッケ きんぴらごぼう | 鶏肉、油揚げ、なるど 豚肉 豚肉 | うどん(小麦)、油、砂糖 小麦粉、パン粉(小麦)、てん粉、油、砂糖 ごま、ごま油、砂糖 | 人参、玉ねぎ、小松菜、生薑、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ ごぼう、人参、こんにゃく、にんにく | |
| 17 | 火 | 麦ごはん ピビンバ(肉) ピビンバ(野菜) わかめと玉子のスープ | 豚肉、牛肉、鶏レバー、大豆 たまご、豆腐、わかめ | 米、麦 ごま、ごま油 砂糖、ごま油、ごま ごま、ごま油 | 玉ねぎ、にんにく、生薑 小松菜、もやし、人参 えのきたけ、長ねぎ、にんにく | |
| 18 | 水 | サバときのこの炊き込みごはん ポテトコロッケ いんげんと厚揚げのごま和え 柿 | さば、油揚げ 牛肉 厚揚げ | 米、ごま、油 じゃが芋、小麦粉、パン粉(小麦)、油 てん粉、砂糖 砂糖、ごま | 人参、しめじ、えのきたけ、ねぎ、生薑 玉ねぎ いんげん、もやし、金盞人参 柿 | |
| 19 | 木 | 麦ごはん 豆乳みそ汁 鶏の香味だれ のりじゃこ和え | 豚肉、油揚げ、豆乳、みそ 鶏肉 しらす、海苔 | 米、麦 じゃが芋、ごま 砂糖、てん粉 砂糖、ごま | 大根、人参、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、生薑 長ねぎ、にんにく、生薑 キャベツ、もやし、人参 | |
| 20 | 金 | 黒米ごはん シカムドウチ クープイリチー 黒糖サターアランダギー | 豚肉、かまぼこ 豚肉、かまぼこ、昆布、油揚げ たまご、脱脂粉乳 | 米、黒米 砂糖、油 小麦粉、砂糖、黒糖、アーモンド、油 | こんにゃく、しいたけ、冬瓜、生薑 大根、こんにゃく、人参 | |
| 23 | 月 | ほうれん草オムレツ ポテトとブロッコリーのチキンサラダ | 牛肉、豚肉、鶏レバー たまご 鶏肉、チーズ(乳) | スバゲティ麺(小麦)、小麦粉、油、砂糖 油、てん粉 じゃが芋、砂糖 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、トマト ほうれん草 ブロッコリー、バジル | |
| 24 | 火 | 麦ごはん アーサ入りゆし豆腐 フイリチー わかさぎの唐揚げ | ゆし豆腐、アーサ たまご、豚肉、麩(小麦) わかさぎ、青のり | 米、麦 油 てん粉、油 小麦粉、油 | 生薑 キャベツ、人参、玉ねぎ | |
| 25 | 水 | 肉野菜そば(めん) 肉野菜そば(汁) 肉野菜そば(具) くるま麩ナゲット スーナー | 豚肉、かまぼこ 豚肉、麩(小麦) 豆腐、ツナ、みそ | 油 油 ごま、砂糖 | ねぎ、生薑 もやし、キャベツ、人参 にんにく 小松菜、キャベツ | |
| 26 | 木 | 麦ごはん 八宝菜 シューマイ ナムル | うずらの卵、豚肉 鶏肉、まぐろ ツナ | 米、麦 ごま油、砂糖、てん粉 小麦粉、パン粉(小麦)、てん粉、油、砂糖 ごま、ごま油、砂糖 | 白菜、人参、玉ねぎ、パプリカ、竹の子、木耳 生薑、にんにく 玉ねぎ、グリーンピース、生薑 小松菜、もやし、金盞人参 | |
| 27 | 金 | 麦ごはん 秋野菜カレー ガシバルソーサラダ かぼちゃのチーズスコーン | 鶏肉、鶏レバー、白いんげん豆 白花生 ベーコン、ひよこ豆 | 米、麦 里芋、小麦粉、バター(乳)、油 油、砂糖 小麦粉、砂糖、バター(乳)、アーモンド | れんこん、ごぼう、しめじ、人参、玉ねぎ、生薑 にんにく、トマト、ブルーベリー キャベツ、人参、きゅうり、コーン、シークワサー かぼちゃ | |
| 31 | 火 | アーサ入り炊きこみごはん 魚のみじ焼き 小松菜とたくあんのごま和え みかん | 鶏肉、かまぼこ、アーサ、油揚げ 赤魚、豆乳 | 米、油 卵なしマヨネーズ ごま、砂糖、ごま油 | 人参、生薑 人参、パプリカ、にんにく 小松菜、もやし、人参、たくあん みかん | |