



10月 こんだてよていひょう



*米、牛肉、きくらげ、トマトは甲斐市産の食材です。

2021 敷島学校給食センター

日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいとほたらき			でんごんぱん
		主食	副食		あか	みどり	きいろ	
1	金	スタミナどん	かいそうとコーンのサラダ いちごヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ あかつのまた こんぶ きわかめ あおつのまた ヨーグルト	ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう はちみつ こまあぶら こま キャベツ きゅうり もやし とうもろこし いちご	みなさんは、食事をする前に、きちんと「いただきます」を言っていますか？すべての食べ物には命があります。その命をいただくことに感謝する意味のことを「いただきます」をしっかり言うてから食べましょう！
4	月	むぎごはん	てづくりぎょうざ ぶたキムチ だいこんのみそしる	ぶたひきにく ひじき ぶたにく あぶらあげ わかめ みそにぼし(だし)		しょうがにんにく キャベツ にら しょうがにんにく もやしにら はくさいキムチ だいこん ねぎ	こめ むぎ きょうかまい ぎょうざのかわ こめあぶら こめあぶら はるさめ こめあぶら こまあぶら こま	キムチは、白菜などの野菜と塩・とうがらし、魚介塩辛・にんにくなどを主として使用した韓国の漬物です。白菜で作られたものが代表的です。その塩辛さを利用して、漬物として食べるだけでなく、炒め物やスープに使われることが多いです。 小学校3校運動会 振替休日
5	火	しょうゆラーメン	はんぺんのチーズフライ ひじきのドレッシングサラダ りんごゼリー	ぶたにく なると ぎゅうにゅう はんぺん チーズ ひじき とりササミ りんご		にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ きくらげ しょうがにんにく りんご	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら ゼリー	ひじきは、わかめと同じように食卓にのぼる機会が多い海藻です。ひじきはとても栄養価が高く、骨や歯を作るカルシウムが牛乳の1.2倍、おなかのおそうじをしてくれる食物繊維がごぼうの7倍もあります。そのほかにもミネラルが豊富で血液に必要な鉄分も多く含まれます。
6	水	むぎごはん	さばのスタミナやき ちくぜんに わかめのみそしる	さば とりにく さつまあげ きぬどうふ わかめ みそにぼし(だし)		ぎゅうにゅう さば ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ さやいんげん だけのこ こんにゃく たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう さとう	みなさんに配られた給食は、マナー良く、食器が並んでいますか？ごはん茶碗が自分の近い方の左側、汁茶碗が右側です。その向こう側に、かすのおがき並びます。はしは、右ききの人ははしの持つところが右です。左ききの人は、その反対です。
7	木	こどもパン	タンドリーチキン コールスローサラダ いなかふうスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ロースハム ショルダーベーコン		しょうがにんにく レモンかじゅう キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほしぶどう たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん レモンかじゅう	パン じゃがいも ゼリー	タンドリーチキンは、インド料理の一つです。ヨーグルトやスパイスで味付けした鶏肉をタンドールというかわで香ばしく焼くことから、この名前がつけました。カレーをつけて食べるナンもこのかまの内側に張り付けて焼きます。 中学校 新人戦1日目
8	金	むぎごはん	だいずとさつまいものあげに ほうれんそうのごまあえ とんじる	だいず ぶたにく もめんどうふ みそ		ぎゅうにゅう だいず もやし ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	こめ むぎ きょうかまい さとう さとう さとう じゃがいも こめあぶら	さつまいものおいしい季節です。さつまいものは、日本の農産品(産摩〜さつま〜)に最初に伝わったことからこの名前がつけました。食物繊維が多く、おなかのおそうじをしてくれます。また、さつまいもは、根がぶとってできたものです。 中学校 新人戦予備日
11	月	ピピンバ	きびなごのかりかりあげ あさりとチンゲンサイのスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう きびなご あさり きぬどうふ		にんにく しょうがにんにく だけのこぜんまい だいずもやし ほうれんそう たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ ブルーベリー	こめ むぎ きょうかまい さとう こまあぶら いりごま すりごま じゃがいも こめあぶら ゼリー	10月10日は「目の養老デー」です。ブルーベリーが目の良いということはよく知られていますが、目の疲労をやわらげ、視力低下を防止するとともに視力を向上させる力があるそうです。その他にもガンや骨粗しょう症の予防にも効果があるそうです。
12	火	むぎごはん	かんばちのオーロラソースがけ のりあえ いものこじる	かんばち みそ のり とりにく きぬどうふ みそにぼし(だし)		しょうが キャベツ こまつな もやしにんじん だいこん にんじん しめじ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ こむぎ さとう こめあぶら さとう さとう さとう	今日のかんばちも新型コロナウイルスの影響で減産しなくなった魚が豊後水産省から無償でいただきました。昨年度もいただきましたが、高級魚のかんばちを味わって下さい。(9月の分散登校とのかんばちを10月に変更しました)
13	水	はいがいりしょくパン(いちごジャム)	ワインビーフシチュー パンパンジーサラダ かいしさんうめジャムゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく(ワインビーフ) スキムミルク なまクリーム とりササミ		にんにく たまねぎ セロリーにんじん しめじ マッシュルーム トマト(あかさかどまと) キャベツ きゅうり にんじん だいずもやし プロッコリー	パン ジャム じゃがいも こめあぶら シチュールウ ドレッシング ゼリー うめジャム	9月1日は甲斐市のお誕生日(市制祭)でした。17歳になりました。その日は分散登校で食べられなかった人もいたので、あたらためて、お祝いしましょう！
14	木	ジャージャーめん	にくシューマイ ちゅうかあえ フルーツあんぱんプリン	ぶたひきにく とりレバー みそ ぎゅうにゅう ぶたひきにく ロースハム (とうにゅう)		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ えだまめ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり きくらげ もも あんず	ちゅうかめん さとう かたくりこ パンこ かたくりこ さとう シューマイのかわ ドレッシング あんぱんプリン	ジャージャーめんは、中国の北部に伝わる家庭で作られるめん料理のひとつです。豚のき肉と細かく切っただけのこ、しいたけを炒めて、豆みそなどで味付けし、めんからめて食べます。

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

15	金	むぎごはん		とりにくのねぎみそやき ごもきんぴら わかめのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ わかめ かつおぶし(だし) なると こんぶ(だし)		ねぎしょうが ごぼう にんじん ほししいだけ さやいんげん こんにゃく えのきだけ こまつな	こめ むぎ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう	きんぴらは、千切りにした材料を油で炒め、砂糖やしょうゆで味付けしたものです。「きんぴら」という名前は、金太郎で知られる坂田金時(さかたきんとし)の息子である坂田金平(さかたきんぺい)がともも通ましく強いことから、元気なる食べ物として有名になりました。
18	月	<十三夜給食> ふきよせごはん		 さんまのしおやき おかかあえ ごもくじる おつきみだんご	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし きぬどうふ かつおぶし(だし) こんぶ(だし)		にんじん しめじ ほししいだけ えだまめ こんにゃく ぎゅうにゅう もやし こまつな はくさい キャベツ だいこん にんじん えのきだけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら くり さとう さとう おつきみだんご	10月18日は「十三夜」です。「十五夜」が「いも月」「仲秋の名月」というのに対して「十三夜」は、「葉名月」「後の月(のちのつき)」と呼ばれています。お月見は、「十五夜」をしら「十三夜」もしないで「片見月」といって縁起が悪いとされています。今夜はきれいな月が見られるでしょうか?
19	火	セルフ たつたあげ バーガー		かぶとこまつなのクリームに はなやさいサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ショルダーベーコン きゅうにゅう スキムミルク なまクリーム		しょうが にんにく かぶ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし こまつな きゅうり キャベツ ブロッコリー カリフラワー	パン かたくり こめきこ こめあぶら さとう こめあぶら ホワイトルウ ドレッシング	かぶは4月~6月、10月~12月に旬を迎え、この時期、スーパーでもよく見かけます。葉にもビタミンやカルシウムなどの栄養が含まれるので、まるごと食べてほしい野菜です。また、善の七草の「すずな」はかぶのことです。小6陸上記録会
20	水	むぎごはん		マーボー豆腐 えびシューマイ ナムル	ぎゅうにゅう ふたひきにく とりレバー もも豆腐 みそ えび たら ナムル		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ピーマン ほししいだけ たまねぎ だいずもやし ほうれんそう しめじ にんじん きくらげ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくり こめあぶら シューマイのかわ パン かたくり こめきこ さとう ごまあぶら こま	とうふには、木綿とうふと絹とうふがあります。木綿は、とうふのもとになる豆乳に二割りを入れ、豆乳を固めた後、木綿の布を敷いた箱に流し、その上の重石を置いて作ります。絹は、木綿より濃い豆乳に二割りを入れ、そのまま固めます。
21	木	にこみうどん		ちくわのいそべあげ ごまドレッシングあえ スイートポテト	ふたにく なる あぶらあげ かつおぶし(だし) ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおめり ボンレスハム		にんじん たまねぎ ほししいだけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん レモンかじゅう	うどん こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま スイートポテト	ごまの花はきれいな白い花です。ごまはとても栄養価の高い食品で、骨を作るカルシウムや貧血予防のための鉄分などのミネラル類が豊富でビタミン類もたくさん含まれます。たくさん食べる食品ではありませんが、食べる機会を増やしてほしい食品です。
22	金	チキンカツ カレーライス		ふくじんづけ だいこんサラダ ハニヨーグルト	とりにく こなチーズ スキムミルク ぎゅうにゅう ツナ わかめ ヨーグルト		にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ふくじんづけ だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら こめパンこ ドレッシング	牛乳が出るのでしょうか?それは、牛乳には骨のちとになるカルシウムという栄養素がたくさん含まれ、体への吸収もよいからです。育ちざかりの皆さんには飲んでもらいたいです。でも、食物アレルギーなどで飲めない人はほかの食品でカルシウムをとるようにしましょう。
25	月	キムタクごはん		ほっけのしおやき わふうサラダ すましじる	ショルダーベーコン ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ かつおぶし(だし) こんぶ(だし)		はくさいキムチ たくわん えだまめ だいこん きゅうり こまつな とうもろこし えのきだけ こまつな にんじん ねぎ	こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら ドレッシング	「キムタクごはん」はもともと長野県塩尻市の学校給食から始まりました。長野県の名産物でもあるたくわんを子どもたちにも食べてもらおうと豚キムチをヒントに書えられたそうです。
26	火	そぼろパン		とりにくのマッシュポテトやき フレンチドレッシングサラダ ミネストローネスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ショルダーベーコン あかいんげんまめ みかんかじゅう		きゅうり キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト(あかさかとまと) マッシュルーム みかんかじゅう	パン ポテトフレーク マヨネーズ(たまごなし) ドレッシング オリブオイル マカロニ じゃがいも ゼリー	「ミネストローネ」は、イタリア料理で、「具だくさん」「ごちや混ぜ」などの意味があります。おちにトマトを使った野菜スープです。
27	水	むぎごはん		にこみおでん かぼちゃとひきにくの サンドフライ こまずあえ	ぎゅうにゅう やきちくわ さつまあげ こんぶ うすらのたまご かつおぶし(だし) ふたひきにく はくさい もやし にんじん こまつな		だいこん にんじん こんにゃく かぼちゃ たまねぎ きゅうり もやし にんじん こまつな	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも パンこ かたくり こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	おでんは、日本料理のうち煮物料理の一種で、鶏料理にも分類される。かつお節と昆布でとっただしに味をつけ、さつまあげ、はんぺん、焼きちくわ、つみれ、こんにゃく、大根などいろいろな具材を入れて、煮込みます。
28	木	<ハロウィン給食> ぎょかいりの ホワイト スパゲティ		チキンナゲット グリーンサラダ パンプキンドーナツ	ショルダーベーコン いか えび ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく		たまねぎ にんじん エリンギ あかパプリカ きいろパプリカ ほうれんそう きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし	スパゲティ こめあぶら ホワイトルウ ドレッシング ドーナツ	10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは、もともと秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いがある行事でした。それが、日本では仮装して、子どもがお菓子をもらえたり、お祭りとして定着しつつあります。
29	金	むぎごはん		いわしのかばやき だいこんのそぼろに きのこじる	ぎゅうにゅう いわし とりひきにく やきちくわ きぬどうふ みそ にほし(だし)		しょうが にんじん だいこん さやいんげん しょうが たまねぎ なめこ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい かたくり こめきこ こめあぶら こま こめあぶら さとう かたくり	いわしは、背の青い魚のひとつです。青魚には、血液の流れをよくしてくれたり、脳の働きをよくする栄養が含まれています。また、いわしには骨を作るにもなるカルシウムやその吸収を助けるビタミンDの効力が含まれており、成長期の子どもたちには食べてもらいたい魚です。

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。