



10がつの給食こんだて予定表

<めあて>



令和5年度

日	こんだてめい		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるおもとになる食品	おもに体の調子を整えるおもとになる食品	エネルギー(補助剤)	ひとくちメッセージ
	しゅしょく	牛乳 おかず					
2月	ロールパン	ジャージャーめん きりぼしだいこんのちゅうかあえりんご	ロールパン ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきだが みそ	たまねぎ しいたけ きゅうりにんにく きりぼしだいこん しょうが にんじん もやし りんご	619	ジャージャー麺は中国から伝わった料理です。甘辛い肉味噌を中華麺にかためた料理で、食欲がない日でも食べやすく、栄養たっぷりです。
3月	むぎごはん	れんこんごじる れんこんのきんぴら ぶりかけ	こめ むぎ さとう でんぷん マロニー ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	しょうが はくさい みずな にんじん えのきたけ れんこん こんにゃく いんげん	595	鶏肉のミンチにつぶした豆腐を混ぜて団子にした「鶏団子汁」です。調理員さんの手作りの鶏団子は、ふんわり柔らかく、やさしい味わいですね。
4月	ソフトフランスパン	【世界の料理 フランス】 ガルビユール ホキのカレームニエル キャロットラペ かたぬきチーズ いちごジャム	ソフトフランスパン いちごジャム あぶら こむぎこ パター(マーガリン) オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこめめ ホキ チーズ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ レモン あまなつ パセリ	633	ラグビーワールドカップがフランスで行われています。日本代表チームも出場していますね。今日は開催国「フランス」の料理を味わいましょう。
5月	ごはん	きびなごのたつたあげ おひたし じゃがいものみそしる	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご かつおぶし とうふ わかめ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	606	「きびなご」という魚に下味を付け、でんぷんをまぶして油で揚げた「竜田揚げ」です。骨ごとよく噛んで食べると、しっかりカルシウムがとれますよ。
6月	むぎごはん	ぶたとじどん にまめ こんがあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ こんが きんときまめ	こんにゃく たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	641	豆には、たんぱく質、ビタミン、鉄、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。今日の煮豆は「金時豆(きんときまめ)」を使っています。
9月	スポーツの日						
10月	むぎごはん	とりとレバーのあげからめ いかんとんすののめ だいこんのみそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ハム かんてん とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん きゅうり ねぎ	623	レバーに多く含まれるビタミンAは、不足すると暗いところで物が見えにくくなって、ドライアイや視力の低下の原因になることがあります。
11月	しよくパン	コーンクリームスパゲティ ツナサラダ ブルーベリー&マーガリン	しよくパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら ブルーベリージャム マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう しめじ コーン キャベツ レモン	648	ブルーベリーには青紫色の「アントシアニン」という、目の疲労回復に効果がある成分があります。ナスや黒豆などの色もアントシアニンです。
12月	ごはん	さばのしおやき ゆかりあえ だごじる	こめ さとも ふ でんぷん	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ	キャベツ にんじん きゅうり しそ だいこん しめじ れんこん こんにゃく ねぎ	600	今日は一汁二菜の和食献立です。主食のご飯を中心として「一汁」は汁物、「二菜」は主菜と副菜を1品ずつという意味です。
13月	むぎごはん	スタミナぶたじる ごまずあえ なつとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ なつとう	にんじん だいこん もやし ごぼう にんにく きゅうり こんにゃく ねぎ キャベツ	629	運動会の練習をがんばっている毎日だと思います。ほんの少し「にんにく」を入れた「スタミナ豚汁」で、パワーアップしましょう。
16月	よこわりまるパン	てりやきチキンバーガー (てりのてりやき・ポイルキャベツ・タルタルソース) やさいスープ	よこわりまるパン さとう でんぷん あぶら じゃがいも タルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	610	今週は、「運動会応援メニュー」です。食べやすいメニュー、また運動する時に必要な栄養素が多めのメニューになっているので、しっかり食べましょう。
17月	そばごはん	さつまいものココロサラダ はるさめじる	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ かいわれ きゅうり	628	そばごはんには、生姜を効かせて甘辛くおじつけしたそばろが入っています。生姜はさわやかな香りとピリッとした辛味があり、食欲をわかせてくれます。
18月	せわりコッパン	チリコンカン ジャーマンスープ ぶどうゼリー	せわりコッパン あぶら こむぎこ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ	649	スポーツをするとき汗をかく量が多くなります。汗と一緒に鉄分やカルシウムも流れ出てしまうので、食事でしっかり補いましょう。
19月	おかがき産 ごはん	【和食の日】 トンカツ ポイルキャベツ トンカツソース きこのじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう (たまご) ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	642	「トンカツ」は「勝つ」につながる験(げん)担(かつ)ぎの食べ物ですが、消化に時間がかかるので、試合直前には避け、食べるなら1日前までにしましょう。
20月	むぎごはん	ビーフカレー ヨーグルトあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト パナナ みかん バイン もも	664	カレー粉には、食欲を増進(ぞうしん)させる効果があります。明日はいよいよ運動会。しっかり食べて、実力を発揮してください!!
23月	運動会の代休						
24月	わかめごはん	かしわうどん ひじきとえだまめのサラダ	こめ うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ えだまめ	582	消化が良くてすぐにエネルギーになり、体を元気にしてくれる食べ物、それは「うどん」です。疲れた体を癒やしてください。
25月	こめこパン	なすのミートグラタン こまつなとコーンのスープ	こめこパン マカロニ じゃがいも こむぎこ パター(マーガリン) あぶら	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく きゅうりにく チーズ ベーコン	たまねぎ なす トマト こまつな しめじ コーン	629	「秋なす」がおいしい季節になりました。なすは、夏から秋にかけて育ちますが、9月の終わりから10月にかけて、特においしくなりますよ。
26月	むぎごはん	あじのレモンじょうゆやき アーモンドあえ はくさいのみそしる	こめ むぎ アーモンド さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	レモン にんじん はくさい キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	568	10月も下旬になり、少しずつ秋の野菜に移り変わってまいります。今日の味噌汁には「白菜」が使われています。
27月	あきのおおろしごはん	とりにくのおこうじやき だいこんサラダ すましじる	こめ くり あぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ わかめ かまぼこ	えだまめ にんじん しいたけ だいこん えのきたけ きゅうり	605	今日は「十三夜(じゅうさんや)」。昔の人は中秋の名月である「十五夜(じゅうごや)」と、今日の十三夜の2回、お月見をする習慣がありました。
30月	あげパン	きのこのとうにゅポターージュ カラフルソテー	コッパン あぶら さとう マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ とりにく しろいんげん ウインナー とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ しめじ エリンギ えのきたけ キャベツ パプリカ とうりょう	612	今日は久しぶりの「揚げパン」です。給食室で、パンを揚げ、砂糖と黄粉をまぶして作ります。紙の袋にパンを入れて食べましょう。
31月	むぎごはん	ドライカレー かぼちゃとチーズのサラダ	こめ むぎ こむぎこ マーガリン マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ きんときまめ チーズ ハム	しょうが にんにく きゅうりにんじん たまねぎ トマト レーズン えだまめ かぼちゃ	698	免疫力を上げる3つのビタミン、A、C、Eを、まとめてビタミンEース(ACE)と呼ぶことがあります。かぼちゃには、その3つが揃っています。

のついたものは、おかがきまち (またはおかがきまちゅうへん) でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。



食欲の秋。 今月は新米に切り替えます。 おいしく味わいましょう。

