

10月 きゅうしょくしつだより

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火			ガーリックトースト	だっしふんにゅう	きょうりきこ こむぎこ バター オリーブオイル	にんにく パセリ	647	21.5
				ウインナーとバターナッツかぼちゃのスープに	ウインナー	あぶら	バターナッツかぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん		
				にんじんとツナのサラダ	ツナ	あぶら ごま さとう	きゅうり にんじん		
				*岩槻区で作られた「バターナッツかぼちゃ」を使用したスープが登場します。					
2	水			むぎごはん		こめ むぎ		636	21
				とりにくとさつまいものうまに	とりにく	さつまいも かたくりこ あぶら さとう	にんじん しょうが たまねぎ グリンピース		
				キャベツのうめあえ	こんぶ		キャベツ うめ		
3	木			こまつなチャーハン	ぶたにく なると	こめ ごまあぶら ごま	にんじん ながねぎ こまつな とうもろこし	567	23
				たまごのコロッケ	たまご ソイミート	あぶら	にんじん たまねぎ パセリ		
				フルーツポンチ		ゼリー さとう	もも みかん パイン		
4	金			むぎごはん		こめ むぎ		605	24.1
				やさいのうまに	とりにく なまあげ	こんにゃく じゃがいも さとう あぶら	にんじん ごぼう たけのこ グリンピース		
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ		こまつな キャベツ		
				てっかみそ	だいたい みそ	くろざとう あぶら			
7	月			とりごぼうごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん ごぼう	601	22.5
				くりのコロッケ		くり さつまいも あぶら こむぎこ			
				つみれじる	つみれ		にんじん だいこん ながねぎ こまつな		
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	みりん	きゅうり		
8	火			むぎごはん		こめ むぎ		632	23.8
				タッカルビ	とりにく	トップギ かたくりこ ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ ほうきい キャベツ ながねぎ しょうが		
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん		
				かき			かき		
9	水			じごなうどん		きょうりきこ こむぎこ		564	22.3
				わかめうどんのしる	とりにく わかめ なると		にんじん ながねぎ えのきたけ		
				だいたいとさつまいものかわりあげ	だいたい	さつまいも こむぎこ あぶら みずあめ			
				のりずあえ	のり		キャベツ りよくとうもやし にんじん		
10	木			フラワーロール		きょうりきこ こむぎこ		566	26.6
				とりにくのトマトに	とりにく	さとう あぶら	にんにく トマト たまねぎ ビーマン にんじん		
				マカロニサラダ		マカロニ あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん		
11	金			むぎごはん		こめ むぎ		612	26
				なまあげとさといものみそに	なまあげ とりにく みそ	さといも こんにゃく ごま さとう	にんじん だいこん ごぼう		
				とさずあえ	かつおぶし		キャベツ きゅうり にんじん		
15	火			かんこくふうたきこみごはん	ぶたにく	しらたき さとう ごまあぶら	にんにく りよくとうもやし ほうれんそう にんじん	599	26.6
				タラのやくみソース	タラ	さとう あぶら かたくりこ	にんにく しょうが ながねぎ		
				ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ あぶら	にんじん たまねぎ いら ながねぎ		
16	水			むぎごはん		こめ むぎ		591	27.5
				ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	じゃがいも こんにゃく ごま	にんじん しょうが ごぼう		
				さばのしおやき	さば				
				いそかあえ	のり		こまつな りよくとうもやし キャベツ		
17	木			むぎごはん		こめ むぎ		598	29.2
				マーボー豆腐	とりにく ソイミート とうふ みそ	ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ いら		
				チョレギサラダ	わかめ	ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり しょうが		

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
18	金			メープルトースト	だっしふんにゆう	バター メープルシロップ	658	25.3	
				ポークビーンズ	ぶたにく	しろいんげんまめ じゃがいも さとう			たまねぎ にんじん にんにく トマト
				さといもとツナのサラダ	ツナ	さといも ごま ノンエッグマヨネーズ			きゅうり
21	月			きのごごはん	とりにく	こめ むぎ さとう あぶら	597	27.7	
				てづくりたまごやき	たまご とうふ	あぶら			にんじん ながねぎ
				いしかりじり	さけ みそ	こんにやく じゃがいも			こまつな ながねぎ
22	火			むぎごはん		こめ むぎ	686	19.5	
				さつまいもカレー	とりにく チーズ	あぶら こむぎこ さつまいも バター			にんじん たまねぎ にんにく トマト りんご
				てづくりふくじんづけ		さとう みりん			きゅうり だいこん れんこん しょうが にんじん
				みかんゼリー	アガー かんてん	さとう			みかん にんじん
23	水			ちゅうかめん		きょうりきこ こむぎこ	580	27.3	
				みそラーメンのしる	とりにく みそ	ごまあぶら			にんにく しょうが りよくとうもろやし にら にんじん ながねぎ とうもろこし
				ししやもフライ	ししやも	こむぎこ あぶら			
				レモンあえ		さとう			キャベツ きゅうり レモン
24	木			ソフトフランスパン		こむぎこ きょうりきこ	577	22.4	
				あきのシチュー	とりにく だっしふんにゆう ぎゅうにゆう	さつまいも こむぎこ バター			にんじん しめじ たまご ながねぎ カリーノケール
				かいそうサラダ	かいそう	ごま ごまあぶら			きゅうり キャベツ とうもろこし
				*岩槻区で作られた「カリーノケール」を使ったシチューが登場します。					
25	金			むぎごはん		こめ むぎ	642	22.9	
				にくじゃが	ぶたにく	しらたき じゃがいも			にんじん たまねぎ グリンピース
				きゅうりのたくあんあえ		ごま ごまあぶら			きゅうり たくあん
28	月			おはなし給食 今月は「サラダでげんき」より、「りっちゃんサラダ」が登場します！				642	26.8
				ミートソーススパゲッティ	とりにく ソイミート	こむぎこ オリーブオイル さとう	にんにく たまねぎ パセリ トマト		
				りっちゃんサラダ	こんぶ かつおぶし	さとう あぶら	きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし		
29	火			むぎごはん		こめ むぎ	645	26.3	
				ツナのさんがやき	ツナ みそ	ごま パンこ さとう			ごぼう ながねぎ
				ごもくまめ	だいず こんぶ とりにく	あぶら			にんじん
				ゆかりあえ					きゅうり キャベツ あかじそ
30	水			むぎごはん		こめ むぎ	642	26.9	
				いかととうふのチリソース	いか とうふ	あぶら かたくりこ ごまあぶら			にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト
				ちゅうかきゅうり		さとう ごま			きゅうり にんにく しょうが
31	木			ツナとコーンのピラフ	ツナ	こめ あぶら	600	26.9	
				ミネストローネ	チキンハム	マカロニ あぶら じゃがいも			にんじん にんにく かぶ トマト セロリ
				バターナッツかぼちゃのプリン	ぎゅうにゆう アガー	なまクリーム メープルシロップ			バターナッツかぼちゃ
				*今日はハロウィンです。岩槻区で作られた「バターナッツかぼちゃ」を使用したプリンが登場します◎					

\*2学期が始まり、早1か月。暑い夏の影響で、食欲が落ちているかな?と心配していましたが、「早く給食の時間にならないかな〜」「献立表見て、朝から楽しみにしてたんだよ!」など、元気いっぱい声をかけてくれる慈小っ子がたくさんいて安心しました。1年生は、1学期よりも残さず食べられる児童が増えました。食器をていねいに片付け、飲み終わった牛乳パックをひとりで開けられるようになりました。

先月は、岩槻区で作られたヨーロッパ野菜をたくさん給食に取り入れました。バターナッツかぼちゃやフィレンツェなすなど、名前を覚える児童も多く、給食を通じて地元で作られる食材について、興味関心を持つきっかけとなっています。



ボールのように丸い「フィレンツェなす」。火を通すと中がトロッとやわらかく、煮込み料理におすすめです。9月はトマトと煮込み、チキンカツの上にかけて、ソースとして味わいました。