



10月分 献立表

R5. 10. 1

青木村立青木小学校

こんだては都合により変更することがあります。

日	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物(煮物) その他	あかのなかまのたべもの	みどりのなかまのたべもの	きいろのなかまのたべもの	たんぱく質 脂質
				おもに体をつくる もとなる食品 たんぱく質・無機質	おもに体の調子をととのえる もとなる食品 ビタミン	おもにエネルギーの もとなる食品 炭水化物・脂質	たんぱく質 脂質 食糧相当量
2月	ごはん 給食から学ぶこと 【心身の健康】	○	ししゃもの磯辺揚げ 五色和え 麻婆豆腐	牛乳、ししゃも、青のり、わかめ、豆腐、豚肉、レバーチップ、赤みそ、白みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、玉葱、たけのこ、にら、にんにく、しょうが、しいたけ	米、強化米、てんぷら粉、ひまわり油、三温糖、ごま油、かたくり粉	634 kcal 27.3 g 22.1 g 2.0 g
3月	コッペパン 【食品を選択する能力】	○	ファイバーオムレツ マカロニサラダ クラムチャウダー	牛乳、おから、豚肉、牛乳、たまご、大豆、あさり、ベーコン、生クリーム	玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、エリンギ、パセリ	コッペパン、三温糖、マカロニ、ひまわりサラダ油、じゃがいも、無塩バター、米粉	609 kcal 26.7 g 24.2 g 2.3 g
4月	ごはん 【食文化】	○	いかのチリソースかけ 華風サラダ ワントン汁	牛乳、いか、ロースハム、豚肉、赤みそ	玉葱、にんにく、しょうが、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、もやし、たけのこ、えのきたけ、にら	米、強化米、かたくり粉、ひまわりサラダ油、中ざら糖、スパゲッティ、ごま油、上白糖、ワントン	734 kcal 30.7 g 19.8 g 2.9 g
5月	ココア揚げパン 【食事の重要性】	○	鶏肉のさっぱり煮 コーンサラダ たまねぎと卵のスープ	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ、たまご、わかめ	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、こまつな、玉葱	コッペパン、グラニュー糖、三温糖、ひまわりサラダ油、かたくり粉	630 kcal 27.0 g 26.0 g 2.7 g
6月	豚キムチ丼 小 【食文化】	○	(豚キムチ丼の具) 蒸し鶏の中華和え えびだんごスープ 果物(柿)1/4	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、はくさい、にら、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しいたけ、はくさい、こまつな、かき	米、強化米、しらたき、ひまわり油、三温糖、ごま油、緑豆はるさめ、上白糖	580 kcal 28.1 g 14.6 g 2.4 g
10月	ごはん ハヤシライス 【食事の重要性】【社会性】	○	ツナ入り卵焼き 海藻サラダ (ハヤシライス) アーモンドフィッシュ	牛乳、豚肉、たまご、まぐろ、凍り豆腐、わかめ、小魚	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、エリンギ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米、強化米、米油、じゃがいも、三温糖、ごま油、上白糖、アーモンド	665 kcal 26.3 g 23.3 g 2.5 g
11月	きのこごはん 【食文化】	○	虹鱈の唐揚げ 信濃路漬け 豆腐汁 果物(りんご)1/6	牛乳、油揚げ、鶏肉、にじまず、ちりめんじゃこ、豆腐、白みそ、赤みそ 信州の味覚です	まいたけ、エリンギ、ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、キャベツ、きゅうり、のざわな、だいこん、ねぎ、玉葱、ほうれんそう、えのきたけ、りんご	米、もち米、強化米、三温糖、かたくり粉、ひまわり油	640 kcal 33.5 g 20.1 g 2.6 g
12月	コッペパン 4年欠食 【社会性】	○	いがぐりコロッケ 豆まめサラダ 白菜とコーンのスープ	牛乳、豚肉、ミックスビーンズ、ツナフレーク、ベーコン、凍り豆腐	かぼちゃ、玉葱、レモン、きゅうり、キャベツ、にんじん、はくさい、とうもろこし、こまつな	コッペパン、さつまいも、くり、てんぷら粉、そうめん、マヨネーズ、ひまわりサラダ油	650 kcal 24.0 g 24.3 g 2.5 g
16月	親子丼 【食文化】	○	(親子丼の具) かおり漬け ちゃんこ鍋風汁 ミニトマト	牛乳、鶏肉、なると、たまご、刻み昆布、あさり、豆腐、白みそ	しいたけ、にんじん、玉葱、えだまめ、きゅうり、キャベツ、しそ葉、しょうが、ごぼう、はくさい、ねぎ、こまつな、トマト	米、強化米、上白糖、ごま、米油	609 kcal 28.7 g 16.9 g 2.4 g
17月	ソフトめんミートソース 【食文化】	○	きなこビーンズ 野菜とジャコのサラダ	牛乳、豚肉、レバーチップ、チーズ、たまご、大豆、きな粉、しらす干し、かつおぶし 日本で初めてミートソースパスタがメニュー表に載ったのは、東京都だそうです	にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、パセリ、水菜、キャベツ	ソフト麺、小麦粉、無塩バター、ひまわりサラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま	707 kcal 31.4 g 25.2 g 2.5 g
18月	ごはん 6年欠食 【食文化】【心身の健康】	○	元気の出るレバー カミカミサラダ 相性汁	牛乳、豚レバー、凍り豆腐、いか、ベーコン、豆乳、白みそ	にら、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、ねぎ、きぬさや	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま、さつまいも、緑豆はるさめ	693 kcal 29.9 g 21.9 g 2.2 g
19月	コッペパン 6年欠食 【食事の重要性】	○	魚のムニエル(レモン) ポパイサラダ イタリانسープ	牛乳、ホキ、ベーコン、たまご、チーズ	パセリ、レモン、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、とうもろこし、玉葱、えのきたけ、こまつな	コッペパン、小麦粉、ひまわりサラダ油、無塩バター、オーリーブ油、マヨネーズ、パン粉	584 kcal 28.6 g 27.7 g 2.7 g
20月	鶏ごぼうチャーハン 1.2.6年欠食 【食事の重要性】【食文化】	○	肉だんごの餅米蒸し ごまドレッシングあえ わかめスープ りんごゼリー	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、わかめ、なると	ごぼう、ねぎ、玉葱、えのきたけ、こまつな、もやし、にんじん、チンゲンツアイ、しいたけ、たけのこ、しょうが、りんご(ストロークス)、レモン	米、強化米、ひまわりサラダ油、ごま、パン粉、ごま油、もち米、上白糖	689 kcal 30.0 g 22.8 g 2.5 g
23月	キムタクごはん 【食事の重要性】	○	いかリングあげ 春雨サラダ ABCスープ 果物(なし) 小1/8	牛乳、豚肉、いか、ロースハム、鶏肉	はくさいキムチ漬け、だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉葱、はくさい、こまつな、なし	米、強化米、ひまわりサラダ油、ごま油、かたくり粉、小麦粉、マカロニ、マカロニ	600 kcal 27.8 g 18.7 g 2.6 g
24月	コッペパン 【食事の重要性】	○	鶏肉のレモン焼き ジャキッとポテトサラダ グリーンポターージュ	牛乳、鶏肉、蒸しわかめ、ベーコン、あさり、チーズ、牛乳、生クリーム	レモン、レモン、きゅうり、キャベツ、にんじん、セロリ、玉葱、とうもろこし、こまつな、パセリ	コッペパン、はちみつ、じゃがいも、ひまわりサラダ油、上白糖、小麦粉、無塩バター	616 kcal 28.6 g 25.8 g 2.5 g
25月	黒米ごはん 【心身の健康】【食文化】	○	わかさぎの南蛮漬け ごまマヨネーズサラダ すいとん汁	牛乳、わかさぎ、ちくわ、鶏肉、油揚げ、スキムミルク	ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	米、黒米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、三温糖、ごま、マヨネーズ、上白糖、小麦粉	640 kcal 23.8 g 20.3 g 2.5 g
26月	黒糖パン 【心身の健康】	○	ハムエッグ アサリのかりっとサラダ ポークビーンズ 果物(柿)1/4	牛乳、たまご、ロースハム、チーズ、あさり、大豆、豚肉、生クリーム	しょうが、きゅうり、キャベツ、玉葱、にんじん、さやいんげん、かき	コッペパン、黒砂糖、小麦粉、かたくり粉、上白糖、ごま油、ごま、ひまわりサラダ油、じゃがいも、三温糖	708 kcal 33.9 g 27.7 g 2.9 g
27月	ごはん 【感謝の心】 【食品を選択する能力】	○	焼売 豆腐と野菜のごま和え かぼちゃのみそ汁	牛乳、豚肉、鶏肉、えび、たまご、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	しょうが、しいたけ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、玉葱、かぼちゃ、ねぎ	米、強化米、かたくり粉、ごま油、小麦粉、しゅうまいの皮、ねりごま、ごま、三温糖、焼きふ	644 kcal 30.8 g 20.7 g 2.1 g
30月	ごはん 【心身の健康】	○	鮭のもみじ焼き きんぴら いものこ汁	牛乳、鮭、豚肉、鶏肉、豆腐、白みそ、赤みそ	にんじん、パセリ、ごぼう、れんこん、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ	米、強化米、マヨネーズ、ごま油、上白糖、ごま、さといも、こんにゃく	637 kcal 30.5 g 21.0 g 2.0 g
31月	コッペパン 【食文化】	○	ポイルウィンナー かぼちゃとチーズのサラダ えのきのふわふわスープ 手作り星の巨峰ジュースゼリー	牛乳、ウィンナー、チーズ、豆腐、たまご ハロウィンを楽しんで♪	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、玉葱、えのきたけ、こまつな、にんじん、ぶどう(濃縮還元ジュース)、レモン	コッペパン、三温糖、マヨネーズ、じゃがいも、ごま油、上白糖、星型杏仁豆腐	604 kcal 22.9 g 24.5 g 2.0 g

10月は、6年生の修学旅行、4年生の社会見学、1・2年生の生活科体験学習があります。特に、修学旅行と社会見学の前日は、それぞれの行き先にちなんだ料理を出せればと思います。考えました。また、4日には150周年の記念行事があるので、青木小で昔作られていたメニュー(現在も作られている物もあります)を1食に、さらに、他の日にも青木小ならではの歴史あるメニューを入れました。←太字にてあります。他にも行事食や希望献立がありますので、楽しみにしててください。