



毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

<div>こんげつならけんさん 今月の奈良県産 豚肉・青ねぎ・こまつな 奈良のしめじ</div> <div>10月10日は「目の愛護デー」！ ビタミンAを含む食品を 意識してとろう！ かぼちゃ にんじん ほうれん草 うなぎ レバー ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります。</div>		<div>平均栄養摂取量 栄養価小学校 エネルギー642kcal たんぱく質26.0g 脂質摂取エネルギーの28.9%</div> <div>食べものの3つの働き 赤おもにからだをつくる食品 黄おもに熱や力のもとになる食品 緑おもにからだの調子をととのえる食品</div>		<div>1日(水) コッペパン 牛乳 鶏の甘辛サンドの具 鶏肉 たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん フライドかぼちゃ かぼちゃ 揚げ油 食塩 ジュリエンスーフ ベーコン にんじん たまねぎ チンゲン菜 えのきたけ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ</div> <div>きいろ あか あか みどり みどり みどり みどり みどり きいろ きいろ みどり きいろ あか みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり</div>		<div>2日(木) 白ごはん 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 鶏ひき肉 にんじん むき枝豆 高野豆腐 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 きのこの赤だし なめこ水煮 しめじ 干しいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ うす揚げ 青ねぎ みそ 八丁みそ 削り節バック</div> <div>きいろ あか あか あか みどり みどり みどり あか みどり きいろ きいろ みどり あか あか あか あか あか あか あか あか</div>		<div>3日(金) コッペパン 牛乳 カレースパゲティ スパゲティ 豚ひき肉 すりおろしにんにく オリーブ油 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ピーマン カレー粉 三温糖 うすくちしょうゆ トマトケチャップ ウスターソース スープストック こしょう 食塩 チキンナゲット レモンチキンナゲット 揚げ油 ピクルス カリフラワー きゅうり にんじん セロリ 黄パプリカ 三温糖 スープストック りんご酢 食塩</div> <div>きいろ あか きいろ あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか</div>	
<div>お月見献立 6日(月) 白ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 いわしのしょうが煮 芋煮 豚肉 さといも にんじん たまねぎ こんにゃく(板) 干しいたけ 白ねぎ うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒 本みりん 炒め油 液体かつおだし 月見団子(直送) 月見団子</div> <div>きいろ あか</div> <div></div>		<div>7日(火) 鶏ガラごはん 白ごはん 鶏ガラスープの素 ジョア ナシゴレンの具 たまねぎ むきえび にんじん ピーマン 黄パプリカ すりおろしにんにく 料理酒 鶏ガラスープの素 こしょう トウバンジャン トマトケチャップ 三温糖 こいくちしょうゆ ナンブラー 炒め油 目玉焼き ソトアヤム(春雨スーフ) 緑豆はるさめ 鶏肉 緑豆もやし にんじん チンゲン菜 干しいたけ しょうが 鶏ガラスープの素 こしょう ナンブラー レモン果汁</div> <div>きいろ あか</div>		<div>8日(水) コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース 元気サラダ キャベツ ホールコーン にんじん きゅうり ベーコン 刻み昆布 糸かつお うすくちしょうゆ 米酢 三温糖 さつまいものポタージュ 鶏肉 さつまいもペースト にんじん たまねぎ しめじ むき枝豆 マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 スープストック こしょう 食塩</div> <div>きいろ あか</div>		<div>9日(木) 白ごはん 牛乳 れんこんのはさみあげ れんこんのはさみあげ 揚げ油 金時豆 味付き乾燥金時豆 三温糖 豚汁 豚肉 うす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ だいこん にんじん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節バック</div> <div>きいろ あか</div>		<div>10日(金) コッペパン 牛乳 クリームコロッケ クリームコロッケ 揚げ油 ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) 食塩 ラビオリスーフ ラビオリ にんじん たまねぎ セロリ キャベツ ホールコーン スープストック こしょう うすくちしょうゆ</div> <div>きいろ あか</div>	
<div>13日(月) 白ごはん 牛乳 厚揚げのうま煮 鶏肉 厚揚げ にんじん だいこん チンゲン菜 むき枝豆 しょうが 干しいたけ こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒 液体かつおだし でんぶん 酢みそあえ キャベツ チンゲン菜 にんじん 糸かまぼこ 米酢 三温糖 うすくちしょうゆ 白みそ 大学芋 スティック大学芋</div> <div>きいろ あか</div>		<div>14日(火) 食パン(2枚) 牛乳 フィッシュフライ フィッシュフライ 揚げ油 ノンエッグタルタルソース(個袋) ポイルキャベツ キャベツ 食塩 ABCスーフ ベーコン にんじん たまねぎ むき枝豆 じゃがいも ABCマカロニ スープストック 食塩 こしょう うすくちしょうゆ</div> <div>きいろ あか</div>		<div>15日(水) 白ごはん 牛乳 里芋のそぼろあんかけ さといも でんぶん 揚げ油 鶏ひき肉 にんじん むき枝豆 しょうが 三温糖 料理酒 こいくちしょうゆ でんぶん 石狩汁 じゃがいも 鮭の角切り にんじん だいこん ささがきごぼう 冷凍豆腐 料理酒 青ねぎ みそ 白みそ 削り節バック</div> <div>きいろ あか</div>		<div>16日(木) コッペパン 牛乳 ヤンニョムチキン 鶏肉のでんぶん付き 揚げ油 すりおろしにんにく こいくちしょうゆ コチジャン 本みりん 三温糖 トマトケチャップ でんぶん ナムル こまつな 緑豆もやし にんじん すりおろしにんにく こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油 白いりごま トックスーフ トック えのきたけ たまねぎ にんじん にら 中華スープの素 うすくちしょうゆ</div> <div>きいろ あか</div>		<div>17日(金) コッペパン 牛乳 ヤンニョムチキン 鶏肉のでんぶん付き 揚げ油 すりおろしにんにく こいくちしょうゆ コチジャン 本みりん 三温糖 トマトケチャップ でんぶん ナムル こまつな 緑豆もやし にんじん すりおろしにんにく こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油 白いりごま トックスーフ トック えのきたけ たまねぎ にんじん にら 中華スープの素 うすくちしょうゆ</div> <div>きいろ あか</div> <div></div>	

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)					
<div>う ん ど う か い</div> <div>運動会</div> <div>だ い き ゅ う</div> <div>代休</div> <div></div>	<div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>アジフライ</div> <div>揚げ油</div> <div>とんかつソース</div> <div>ウスターソース</div> <div>三温糖</div> <div>うのはな</div> <div>乾燥おから</div> <div>鶏ひき肉</div> <div>青ねぎ</div> <div>こんにやく(刻み)</div> <div>にんじん</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>三温糖</div> <div>液体昆布だし</div> <div>もずくのみぞ汁</div> <div>洗いもずく</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>冷凍豆腐</div> <div>うす揚げ</div> <div>青ねぎ</div> <div>みそ</div> <div>削り節パック</div>	<div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>あか</div>	<div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>ミートボールのトマト煮込み</div> <div>肉団子</div> <div>赤ワイン</div> <div>キャベツ</div> <div>奈良のしめじ</div> <div>たまねぎ</div> <div>にんじん</div> <div>トマト水煮</div> <div>トマトケチャップ</div> <div>すりおろしにんにく</div> <div>スープストック</div> <div>ウスターソース</div> <div>こしょう</div> <div>れんこんサラダ</div> <div>れんこん</div> <div>にんじん</div> <div>むき枝豆</div> <div>まぐろフレーク水煮</div> <div>イタリアンドレッシング</div>	<div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>みどり</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>あか</div> <div>きいろ</div>	<div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>鶏肉のみぞれかけ</div> <div>鶏肉の切り身</div> <div>しょうが</div> <div>おろし大根</div> <div>ぼん酢しょうゆ</div> <div>きんぴらごぼう</div> <div>豚肉</div> <div>ささがきごぼう</div> <div>にんじん</div> <div>白いりごま</div> <div>三温糖</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>本みりん</div> <div>ごま油</div> <div>ちくわ</div> <div>ちゃんこ汁</div> <div>鶏だんご</div> <div>冷凍豆腐</div> <div>にんじん</div> <div>はくさい</div> <div>にら</div> <div>緑豆もやし</div> <div>干しいたけ</div> <div>こんにやく(短冊)</div> <div>しょうが</div> <div>みそ</div> <div>削り節パック</div>	<div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div>	<div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>ポテトカツグラタン</div> <div>ポテトカップグラタン</div> <div>ビザチーズ</div> <div>こまつなサラダ</div> <div>こまつな</div> <div>にんじん</div> <div>ホールコーン</div> <div>ベーコン</div> <div>イタリアンドレッシング</div> <div>ミネストローネ</div> <div>鶏肉</div> <div>にんじん</div> <div>じゃがいも</div> <div>たまねぎ</div> <div>むき枝豆</div> <div>シュルマカロニ</div> <div>トマト水煮</div> <div>トマトケチャップ</div> <div>オリーブ油</div> <div>スープストック</div> <div>こしょう</div>	<div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div>	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	ハロウィン献立 31日(金)					
<div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>厚焼きたまご</div> <div>厚焼きたまご</div> <div>豚じゃが</div> <div>豚肉</div> <div>じゃがいも</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>こんにやく(糸)</div> <div>むき枝豆</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>三温糖</div> <div>料理酒</div> <div>本みりん</div>	<div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div>	<div>煮ごはん</div> <div>白ごはん</div> <div>大麦</div> <div>ジョア</div> <div>ポークカレー</div> <div>豚肉</div> <div>じゃがいも</div> <div>たまねぎ</div> <div>にんじん</div> <div>すりおろしにんにく</div> <div>しょうが</div> <div>ソテーオニオン</div> <div>白いんげんペースト</div> <div>ローリエ</div> <div>トマトケチャップ</div> <div>スープストック</div> <div>カレーウ1</div> <div>カレーウ2</div> <div>フルーツオレンジ</div> <div>ミックスフルーツ</div> <div>オレンジジュース</div>	<div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div>	<div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>ナポリタンスパゲティ</div> <div>スパゲティ</div> <div>ウインナー</div> <div>すりおろしにんにく</div> <div>オリーブ油</div> <div>たまねぎ</div> <div>にんじん</div> <div>ピーマン</div> <div>マッシュルーム水煮</div> <div>トマト水煮</div> <div>三温糖</div> <div>赤ワイン</div> <div>トマトケチャップ</div> <div>ウスターソース</div> <div>スープストック</div> <div>こしょう</div> <div>キャベツとセロリのサラダ</div> <div>キャベツ</div> <div>セロリ</div> <div>にんじん</div> <div>コールスロードレッシング</div>	<div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div>	<div>減量白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>こぎつねごはんの具</div> <div>鶏肉</div> <div>うす揚げ</div> <div>にんじん</div> <div>むき枝豆</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>料理酒</div> <div>三温糖</div> <div>本みりん</div> <div>液体かつおだし</div> <div>わかさぎの南蛮漬け</div> <div>わかさぎのフリッター</div> <div>揚げ油</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>青ねぎ</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>米酢</div> <div>三温糖</div> <div>一味唐辛子</div> <div>でんぷん</div> <div>豆乳汁</div> <div>豚肉</div> <div>はくさい</div> <div>にんじん</div> <div>しめじ</div> <div>しょうが</div> <div>ミニ絹揚げ</div> <div>無調整豆乳</div> <div>みそ</div> <div>白みそ</div> <div>削り節パック</div>	<div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>みどり</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>あか</div>	<div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>メンチカツ</div> <div>メンチカツ</div> <div>揚げ油</div> <div>トマトケチャップ</div> <div>ウスターソース</div> <div>三温糖</div> <div>かぶのサラダ</div> <div>かぶ</div> <div>赤パプリカ</div> <div>黄パプリカ</div> <div>まぐろフレーク水煮</div> <div>イタリアンドレッシング</div> <div>かぼちゃのポターージュ</div> <div>ベーコン</div> <div>かぼちゃペースト</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>むき枝豆</div> <div>白いんげんペースト</div> <div>調理用牛乳</div> <div>脱脂粉乳</div> <div>生クリーム</div> <div>スープストック</div> <div>こしょう</div> <div>食塩</div> <div>米粉</div> <div></div>	<div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>きいろ</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>あか</div> <div>きいろ</div>

10月給食だより

こんげつ きゅうしよくもくひょう

今月の給食目標

た もの はたら

食べ物の働きをしよう！

た もの おお わ

食べ物には大きく分けて3つの働きがあります。

きゅうしよく しよくひん

給食にはそれぞれの食品がバランスよく含まれています！

なんでも！口はチャレンジしてみましょう♪

田んぼの稲穂が黄金に輝く季節になりました。「新米」は炊き上がりがツツツツとしていて香りも良く、昔から秋の楽しみとして大切にされてきました。しかしながら、「令和の米騒動」とニュースに取り上げられているように現在、お米は品薄となり、値上がりしています。

なぜ、こうした問題が起こっているのでしょうか？さまざまな理由が考えられます。

- ・気温が高くなり、雨不足や台風などの災害も増えて生産量が減っている。
- ・農家の高齢化や、さまざまな理由で農業をする人が減っている。
- ・お米を作るときに必要な、「肥料」や「機械の燃料」の値段が高くなっている。

みんなの食生活は、当たり前のように当たり前ではない、たくさんの人や自然によって成り立っています。

食べ物を大切にすることはもちろん、この先も食生活を守っていくために私たちが、できることを考えていきましょう。

からだをつくる
もとになる

豚肉

牛肉

鶏肉

魚

大豆

たまご

チーズ

味噌

牛乳

わかめ

豆腐

ヨーグルト

エネルギーの
もとになる

ごはん

パン

麺類

お餅

バター

油

じゃがいも

さつまいも

砂糖

栗

ナッツ類

ごま

からだのちょうしを
ととのえるもとになる

にんじん

たまねぎ

こまつな

はくさい

きのこ類

ピーマン

トマト

ブロッコリー

いちご

キウイ

バナナ

りんご

みんなの体は、今まで食べたものでつくられている！ 今日食べたもので、未来の自分がつくられていくよ。

自分の食生活を大切にすることは、自分を大切にする事だよ！