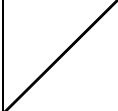




10月こんだてひょう



町田市立金井小学校

		こんだて	主な食材と働き					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ		
			血・肉・骨をつくる		熱や力になる		体の調子を整える				
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン				ビタミン
2	金	牛乳 ひじきチャーハン 小松菜のじゃこ和え 白菜と肉団子のスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	精白米 砂糖 片栗粉 じゃがいもはるさめ	米油 ごま油	こまつな にんじん	ねぎ しょうが はくさい しいたけ	480 kcal 22.9 g 16.9 g 2.4 g	9日 「秋らしい給食(いがぐり揚げ)」 通学路にも落ちているのを見るようになった栗。今回はトケトケしているいがぐりをイメージした「いがぐり揚げ」を提供します。 中の栗の部分は肉団子、周りのいがの部分は細かく砕いたそうめんです。本物のいがぐりはトケトケしていて触ると痛いですが、給食のいがぐり揚げは、外はパリパリ。中はじゅわっとおいしいお肉のうまみが詰まっています。「いがぐり揚げ」で、秋を見た目と味で楽しんでくださいね。	
		牛乳 鶏ごぼうピラフ 大根サラダ ワントンスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	精白米 砂糖 ウェーブワンタンの皮	米油 バター ごま油	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ 大根 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ もやし ねぎ	481 kcal 19.2 g 17.7 g 2.2 g		
6	火	牛乳 スイートポテトトースト ツナドレサラダ ボークビーンズ	ツナ ぶた肉 大豆	牛乳	食パン さつまいも 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 米油	にんじん トマト グリーンピース	キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし 玉ねぎ	591 kcal 25.8 g 22.2 g 2.4 g		
		牛乳 親子丼 キャベツの塩昆布あえ 呉汁	かつお節 とり肉 高野豆腐 たまご 大豆 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 塩昆布	精白米 麦 砂糖 片栗粉	米油	にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ	579 kcal 30.3 g 21.4 g 2.7 g		
8	木	牛乳 麦ごはん 焼きししゃも えのきと小松菜の和え物 肉じゃが	かつお節 ぶた肉	牛乳 ししゃも	精白米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖	米油	こまつな にんじん さやいんげん	えのき 玉ねぎ	585 kcal 30.7 g 15.5 g 2.1 g		
		牛乳 カレーうどん いがぐり揚げ キャベツと小松菜のごまみそ和え みかん	かつお節 ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳	砂糖 片栗粉 うどん そうめん 砂糖	米油 大豆油 ごま	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ みかん	535 kcal 25.0 g 23.2 g 2.4 g		
13	火	牛乳 セルフ甘辛チキンバーガー ポトフ 果物（柿）	とり肉 ぶた肉 ウィンナー	牛乳	丸パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	大豆油 米油	にんじん	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ 柿	614 kcal 21.5 g 25.3 g 2.7 g	16日 「授業コラボ給食(真鯛の塩焼き)」 5年生の社会科では日本の食料生産を学ぶ単元の中で「水産業のさかなな地域」について学習します。今回はその学習への理解をより深めるため、ゲストティーチャーを招いて、カゾオの一本釣りや、愛媛県南宇和郡愛南町の真鯛の養殖事業について勉強する予定です。 授業直後の給食である16日の給食で、愛南町で育った養殖の真鯛を使った「真鯛の塩焼き」を提供します。 天然と養殖には、どんな違いがあるのでしょうか。味や見た目にはどんな違いがあるのでしょうか。	
		牛乳 豚すき丼 ほうれん草とえのきの海苔酢和え さつま汁	ぶた肉 かつお節 とり肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	精白米 こんにゃく 砂糖 さつまいも	米油	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ えのき ねぎ ごぼう 大根	589 kcal 27.3 g 18.2 g 2.6 g		
15	木	牛乳 麦ごはん いかのチリソース 春雨ともやしのサラダ チンゲン菜のスープ	いか ベーコン	牛乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいもはるさめ	大豆油 米油 ごま油	トマト にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ もやし 玉ねぎ きゅうり しいたけ	547 kcal 21.4 g 21.3 g 1.8 g	19日 「シンガポールの料理(シンガポールチキンライス)」 シンガポールは、東南アジアのマレー半島にある東京23区よりも少しだけ大きい小さな国です。中華系とマレー系、インド系など多様な民族が共存している、中国料理・インド料理・マレー料理が楽しめる、マレー料理と中国料理が融合した「フナカン料理(ニョニヤ料理)」が伝統的な料理として有名です。 シンガポールチキンライスの正式名称は、「海南鶏飯(ハインジーフアン)」といい、中国の海南島で生まれ、移民と共にシンガポールやマレーシアに伝わった東南アジアを代表する国民食です。シンガポールで「チキンライス」と言ったら、「海南鶏飯」のことで、タイでは「カオマンガイ」とも呼ばれますが、カオマンガイは生姜や唐辛子に発酵大豆(タオチオ)を合わせた独自のタレで食べるのが特徴です。 シンガポールで「シンガポールチキンライス」を頼むとチキンをしっかりと柔らかく、ジューシーな「スチーム(蒸し・茹で)」と、皮パリッとして香ばしく、味付けがしっかりした「ロースト(焼き・揚げ焼き)」の2種類から選ぶことができます。給食では蒸し焼きをしているので、ちょうど中間位のチキンで、スチームとローストのいいところ取りしたチキンを提供します。お楽しみに。	
		牛乳 茶飯 真鯛の塩焼き ほうれん草と白菜のおひたし 白玉麴のすまし汁	まだい かつお節	牛乳 わかめ	精白米 白玉麴		ほうれんそう にんじん	はくさい 玉ねぎ えのき ねぎ	459 kcal 24.6 g 13.2 g 2.6 g		
19	月	牛乳 シンガポールチキンライス キャベツとコーンのサラダ 春雨スープ	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	精白米 砂糖 じゃがいもはるさめ	米油	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ	517 kcal 23.1 g 19.4 g 2.2 g		
		牛乳 セルフホットドッグ さつまいものシチュー 果物（りんご）	ウィンナー とり肉	牛乳	コッペパン さつまいも 米粉	米油	トマト にんじん ほうれんそう	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム りんご	592 kcal 23.6 g 28.2 g 2.8 g		
21	水	牛乳 ソイ丼 和風サラダ かきたま汁	ぶた肉 大豆 かつお節 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	精白米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	米油 ごま油	にら にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのき ねぎ	580 kcal 26.2 g 21.5 g 2.4 g	23日 「十三夜給食(栗ご飯、団子汁)」 10月23日は「十三夜」。十五夜は知っているけど、十三夜は聞いたことがないという人もいるのではないのでしょうか。 十三夜は旧暦の9月13日にあたる夜のことです。十五夜(中秋の名月)から約1か月後に訪れます。十五夜が中国伝来の風習とされるのに対し、十三夜は日本で始まった風習だそうです。 この夜に見る月は「後(のち)の月」とも呼ばれ、十五夜とはまた異なる趣があるとされてきました。 月見は単なる観賞ではなく、収穫に感謝する意味合いも込められていて、十三夜は「栗名月」または「豆名月」とも呼ばれています。そのため、給食は栗を使った「栗ご飯」です。 また、十五夜と同様、十三夜にも月見団子をお供える文化があるため、月見団子を入れた「団子汁」を提供します。よくかんで食べてくださいね。	
		牛乳 わかめごはん 里芋コロッケ 白菜ときゅうりのゆかり和え 大根とえのきのみそ汁	とり肉 かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米 麦 さといも 砂糖 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉	米油 大豆油	ゆかり	玉ねぎ はくさい きゅうり 大根 えのき	561 kcal 20.8 g 19.5 g 2.7 g		
23	金	牛乳 栗ご飯 鮭の焼き漬け 磯香和え 団子汁	さけ 豆腐 かつお節 ぶた肉 油揚げ	牛乳 のり	精白米 麦 白玉粉 上新粉	くり	こまつな にんじん	もやし 大根 しいたけ ねぎ	517 kcal 26.8 g 17.3 g 2.6 g		
		牛乳 おきりこみ こんにゃくサラダ みそ蒸しパン	油揚げ 豆乳	牛乳	冷凍ほうとう こんにゃく 砂糖 米粉	ごま油 米油	にんじん	大根 はくさい まいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	480 kcal 14.9 g 17.9 g 2.1 g		
27	火	牛乳 ゆかりごはん 千草焼き はりはり漬け 芋の子汁	とり肉 たまご かつお節	牛乳 ひじき	精白米 麦 砂糖 さといも	米油 ごま油	ゆかり にんじん ほうれんそう	たけのこ 切干大根 ごぼう しめじ	517 kcal 22.3 g 15.6 g 2.5 g	26日 「群馬県の料理(おきりこみ)」 10月28日は群馬県民の日。それにちなんで、群馬県の郷土料理「おきりこみ」です。 群馬県は小麦粉の名産地。郷土料理は小麦粉を活用したものも多く、おきりこみはその代表格で、小麦で作った幅刈麺を、各家庭にある野菜やきのこなどと共に煮込む麺料理です。麺の生地を綿棒などに巻いて、包丁で「切り込み」を入れることから「おきりこみ」と名付けられたと言われています。 同じく群馬県の名産品である「こんにゃく」を使ったサラダと、「焼きまんじゅう」のような蒸しパンも一緒に給食です。	
		牛乳 ハヤシライス カラフルサラダ かぼちゃのケーキ	ぶた肉 豆乳	発酵乳	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	にんじん トマト グリーンピース 赤ピーマン かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 黄ピーマン	606 kcal 15.7 g 11.3 g 1.8 g		
29	木	牛乳 セルフフィッシュバーガー フレンチサラダ ミネストローネ	ホキ ひよこまめ ベーコン	牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	大豆油 米油	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	538 kcal 21.9 g 18.9 g 2.9 g		
		牛乳 麦ごはん もやしと小松菜の辛子和え 鶏肉とコーンの揚げ煮 果物（巨峰）	とり肉	牛乳	精白米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 大豆油	にんじん こまつな グリーンピース	もやし にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし 巨峰	571 kcal 19.0 g 19.4 g 1.7 g		

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。