



10月 給食献立予定表



海南市立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	熱量 カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		小学校
1 (水)	高野たんたん丼 牛乳 わかめスープ	こめ こめあぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あかみそ みそ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん にら しょうが えのき もやし	タンタン麺風の肉みそを、ご飯にのせて丼にし ましょう。ごま風味のピリ辛味が特徴です。タンタン には、「荷物をかつぐ」という意味があります。	616
2 (木)	パン ジャム 牛乳 豆乳春雨スープ ひじきと根菜のサラダ	パン みかんジャム はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ しょうが ごぼう えだまめ れんこん コーン	漢字で「鹿」の「尾っぽ」の「菜」と書いて「ひじき」 と読みます。見た目が鹿の尾っぽに似ているこ とからついたそうです。鉄分やカルシウム、食物 繊維が豊富です。	623
3 (金)	ごはん 牛乳 さといものそぼろ煮 肉団子入りけんちん汁	こめ さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ にくだんご とうふ	こんにゃく だいこん しょうが こまつな しめじ にんじん ねぎ	今年のお月見は10月6日。お月見は、秋の実り に感謝する意味もあります。芋名月ともいって、 里芋を使った料理やけんちん汁を食べる地域も あります。	613
6 (月)	運動会 振替休業日					
7 (火)	運動会 振替休業日 予備日					
8 (水)	ガパオライス風 牛乳 ヤムウンセン	こめ こめあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ささみ	ピーマン たまねぎ にんじん もやし きゅうり レモン	ガパオライスは、タイの焼き飯のようなもので、 バジルが入っています。ヤムウンセンは、タイの 春雨サラダで、タイ語で「ヤム」は「あえる」・「ウ ンセン」は「春雨」のことだそうです。	625
9 (木)	フィッシュサンド 牛乳 春雨スープ	パン こめあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう しろみさかなフライ ぶたにく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん こまつな	春雨は中国から伝わりました。緑豆やじゃがい も、さつまいもからとれるデンプンを乾燥させた 麺です。給食は、じゃがいもデンプンの春雨を 使っています。	642
10 (金)	社会見学					
13 (月)	スポーツの日					
14 (火)	パン 牛乳 ポトフ ツナポテサラダ	パン こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ いんげん レモン	ツナは、日本語でマグロやカツオのこと。頭の働 きをよくするDHAが含まれています。DHAは、体 の中で作ることができないので、食事とることが 大切です。	597
15 (水)	ゆかりごはん 牛乳 きんぴらごぼう きざみうどん	こめ こめあぶら ごま うどん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく あぶらあげ かまぼこ	ゆかり(あかじそ) ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく たまねぎ ねぎ	ごぼうは植物の根を食べる根菜の仲間です。中 国からは薬として日本に入ってきました	638
16 (木)	パン 牛乳 焼きそば ナタデココポンチ	パン こめあぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん パイン みかん ナタデココ	ナタデココはフィリピンの伝統食品です。ココナ ツの果汁にナタ菌を入れて発酵させると、こんに ゃくのような層ができます。これがナタデココで す。	681
17 (金)	かきあげ丼 牛乳 三色あえ 沢煮椀	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	やさいかきあげ こまつな もやし にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	沢煮椀の椀には「たくさんの」という意味があり ます。千切りにした野菜や豚肉、鶏肉などの材 料を使って作った汁物です。	676
20 (月)	ごはん 牛乳 もつ鍋風煮 ピリ辛こんにゃく	こめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん にら ねぎ ほししいたけ こんにゃく	こんにゃくは、里芋の仲間である「こんにゃくい も」から作られます。こんにゃくいもをつぶし水 を加えて煮て固めます。低カロリーで食物繊維 が多く、食べ過ぎ予防やおなかの掃除してくれま す。	611
21 (火)	パン 牛乳 カツオのオーロラソース そえ野菜 野菜スープ	パン かたくりこ こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	秋のカツオは戻りカツオとよばれ、鉄分が多く含 まれます。鉄分が不足すると、集中力が続かなか ったり、頭痛・疲労感・イライラ・肩こりなどの 症状が現れます。カツオを食べて貧血を予防し ましょう。	590
22 (水)	ごはん 牛乳 切干大根のエスニック炒め 一口ぎょうざスープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひとくちぎょうざ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ にら にんにく もやし たまねぎ えのき ねぎ	エスニックとは民族料理という意味があります。 タイやベトナム、中南米の料理のことをエスニ ック料理といえます。	591
23 (木)	パン 牛乳 ツナときのこの和風パスタ コーンサラダ	パン スパゲティ ごまあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ツナ	しめじ エリンギ ほししいたけ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう キャベツ コーン	きのこは秋の味覚のひとつです。骨を強くする のを助けてくれる働きがあります。	734
24 (金)	カレーライス 牛乳 切干大根の梅サラダ	こめ じゃがいも こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく コーン もやし うめ	切り干し大根は干すことで、保存性だけでなく、 風味や栄養もアップします。関西では「千切り大 根」ともいいます。	652
27 (月)	セルフキムチチャーハン 牛乳 白菜スープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ピーマン にんじん はくさいキムチ ねぎ はくさい たまねぎ こまつな コーン	キムチは韓国の漬物です。暑い季節には食欲を アップし、寒い季節には体を温めてくれる働きが あります。	562
28 (火)	パン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	パン じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ささみ	たまねぎ にんじん トマト パセリ ブロッコリー キャベツ いんげん コーン にんにく	緑黄色野菜の中でも、ブロッコリーの栄養価は トップクラス！ビタミンや無機質が豊富です。ビ タミンAやCをとるにはおすすめの野菜です。	665
29 (水)	こぎつねごはん 牛乳 みそラーメン	こめ ラーメン こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうにゅう あかみそ みそ	にんじん いんげん たまねぎ もやし コーン ねぎ しょうが にんにく	こぎつねごはらは、小さく切った油あげが入った ご飯です。少し甘辛の油揚げが入った具を、ご 飯に混ぜていただきます。野菜をたっぷり 使ったラーメンは、体もあたります。	669
30 (木)	セルフツナサンド 牛乳 コーンチャウダー	パン ノンエッグマヨネーズ こめあぶら シチュールウ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	ごぼう キャベツ にんじん コーン たまねぎ エリンギ いんげん	パンをうまく割ってツナサラダをはさみ、セルフ でツナサンドを作りましょう。秋から冬にかけて が美味しいごぼうも少し入っています。	597
31 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ そえ野菜 わかめのみそ汁	こめ こめあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん	ハロウィンメニューです。かぼちゃには、のどや 鼻の粘膜を丈夫にしておかぜを予防するカロテン という栄養が含まれています。	679

※材料の都合により献立を一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

10月 給食だより

10月6日は十五夜



目の健康にビタミンAを！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えること
から制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足す
ると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引
き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の
多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶け
やすい「脂溶性ビタミン」
なので、油と一緒に
調理すると吸収率が
高まります。