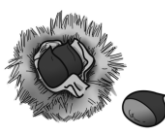




〔配布用献立表〕



平成28年 10月

日野市立仲田小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー タンパク質	ランチ ルーム
4 火	ナン 牛乳 キーマカレー コーンサラダ りんご	豚肉	牛乳 ビザチーズ	ナン 小麦粉 さとう	バター 油	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリーンピース 干しぶどう キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	740 kcal 28.9 g	
5 水	ピーマンを使ったチャーハン 牛乳 ポテトサラダ トマトと豆腐のスープ	ベーコン なると ハム 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	こめ じゃがいも でんぶん さとう	油 マヨネーズ ごま油	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト	しょうが 長ねぎ 干し椎茸 きゅうり たまねぎ	646 kcal 23.8 g	
6 木	白飯 牛乳 かつおと大豆のみそがらめ からし和え 五目汁	かつお 大豆 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	こめ でんぶん さとう	油 ごま油	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	623 kcal 33.0 g	
7 金	えびと大豆のバラ天丼 牛乳 白菜のピリピリ 大根汁	えび 大豆 卵 豚肉	牛乳	こめ 小麦粉 でんぶん さとう	油 ごま油	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん	585 kcal 22.5 g 1. 2年生 生活科見学	3-1
11 火	白飯 牛乳 鯖のみそに ごま酢和え のっぺい汁	さば みそ 鶏肉 生揚げ 粉かつお	牛乳 ひじき	こめ さとう さといも こんにゃく さとう	ごま	こまつな にんじん	はくさい もやし ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	608 kcal 28.7 g 6年生 お弁当の日	6年生
12 水	白飯 牛乳 肉豆腐 野菜のみそ汁 ごまたくあん	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース ごぼう 大根	600 kcal 25.3 g	
13 木	切干大根ごはん 牛乳 豚肉の利久焼き おかか和え みそ汁・梨	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こめ さとう	油 ごま	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし えのきたけ 生椎茸 ねぎ なし	681 kcal 30.0 g	
14 金	栗ご飯 牛乳 さんまの筒煮 ごまあえ りんご きのこのけんちん汁	油揚げ さんま 鶏肉 豆腐	牛乳	こめ もち米 さとう こんにゃく さといも	くり ごま ごま油	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう だいこん 長ねぎ ぶなしめじ なめこ りんご	677 kcal 28.4 g	
17 月	ごまごはん 牛乳 まさご揚げ 竹輪と野菜の和え物 どさんこ汁	豆腐 豚肉 卵 竹輪 豚肉 みそ	牛乳 しらす干し ひじき	こめ もち米 さとう じゃがいも	ごま 油 ごま油 バター	にんじん こまつな	干し椎茸 たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	690 kcal 32.3 g	
18 火	しめじごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ のりあえ 八宝汁	油揚げ 竹輪 卵 粉かつお 豆腐	牛乳 あおのり のり	こめ 大麦 さとう 小麦粉 さといも	油	にんじん ほうれんそう こまつな	ぶなしめじ はくさい えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	614 kcal 26.4 g	3-2
19 水	照焼きチキンバーガー 牛乳 ミネストローネ フルーツヨーグルト	鶏肉 ウィンナー ベーコン レンズまめ	牛乳 ヨーグルト	パン さとう でんぶん じゃがいも マカロニ はちみつ	油	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリー みかん缶 パイン缶	609 kcal 30.6 g	
20 木	白飯 牛乳 四川豆腐 中華風コーンスープ かぶの香漬け	豚肉 豆腐 みそ ベーコン 卵	牛乳	こめ さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ 干し椎茸 とうもろこし もやし かぶ キャベツ	682 kcal 38.5 g	6年生
21 金	パエリア 牛乳 アップルドレッシングサラダ 青梗菜のスープ セレクトデザート	ベーコン 鶏肉	牛乳	こめ さとう でんぶん	バター 油	にんじん 赤ピーマン ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご 干し椎茸 ぶなしめじ 長ねぎ りんご 梨	527 kcal 21.5 g	



今月もおなかのおそうじ！！食物繊維が、たくさん含まれています。
おなか☆おそうじ隊です。(さつまいも・まめ・しいたけ・ごぼう・りんご・わかめ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー タンパク質	ランチ ルーム
24 月	サンマーめん 牛乳 ポテサラ春巻き 柿	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	蒸し中華めん 春巻きの皮 じゃがいも	ごま油 油 ヨネーズ	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ 干し椎茸 たけのこ はくさい もやし 柿	657 kcal 23.1 g	
25 火	こぎつねごはん 乳酸菌飲料 鶏肉の香味焼 ブロッコリーのごまじょうゆ 花豆の甘煮	油揚げ 鶏肉 いんげんまめ	乳酸菌飲料	こめ もち米 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん ブロッコリー さやいんげん	しょうが にんにく ごぼう とうもろこし	669 kcal 28.3 g たて割り班 給食	
26 水	白飯 牛乳 さつまいもと鶏肉のあげに けんちん汁 のりのつくだに	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	こめ でんぶん さつまいも さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	にんじん	にんにく しょうが えだまめ だいこん ねぎ	729 kcal 25.5 g	
27 木	セサミパン 牛乳 ナスグラタン もやしスープ アップルシナモンジャム	豚肉	牛乳 チーズ	セサミパン さとう 小麦粉	油 バター	にんじん トマト こまつな	ナス たまねぎ セロリー マッシュルーム もやし りんご	681 kcal 25.3 g	
28 金	白飯 牛乳 明日葉といかのかき揚げ おかかあえ 飛魚のつみれ汁	いか 卵 飛魚 みそ 豆腐	牛乳	こめ 小麦粉 でんぶん	油 ごま油 ごま	あしたば にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	とうもろこし たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	631 kcal 24.4 g	
31 月	スパゲティミートソース 牛乳 ごまだれサラダ かぼちゃパイ	豚肉 大豆	ビザチーズ 牛乳	スパゲティ さとう 小麦粉 さつまいも ぎょうざの皮	油 バター ごま ごま油	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パイン缶 とうもろこし	789 kcal 26.4 g	

都合により献立及び食材を変更することがあります。ご了承ください。

今月は、給食委員会のおすすめ野菜料理「苦手な野菜をおいしく食べられるレシピ」が給食に登場します。

5日（水）は、6年生 江嶋 權くんが考えた「ピーマンを使ったチャーハン」と6年生 堀江 巧くんが考えた「トマトが苦手な人でもおいしく食べられるトマトと豆腐のスープ」です。

27日（木）は、5年生 伊東 駿くんが考えた「ナスグラタン」です。
伊藤くんよりひとこと「ぼくは、ナスが苦手でしたが、グラタンにするとナスの味がしなくて、おいしかったです。」
*給食用にアレンジしてみました。

14日（金）・・・今が旬のさんま、栗を使いました。りんごも市内で収穫したものです。秋らしい献立です。

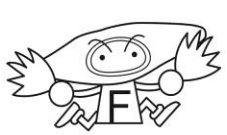
24日（月）・・・サンマーめんは、神奈川県発祥のもやしのあんかけラーメンです。

25日（火）・・・たてわり班給食です。1年生から6年生まで各班で集まってお弁当給食を食べます。
自分のお箸とお弁当を入れる袋が必要です。ご家庭で準備をお願いします。
(お弁当箱のサイズ 約13センチ×23センチ×4センチ)

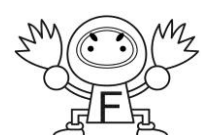
28日（金）・・・八丈島の明日葉と飛魚で「明日葉といかのかき揚げ」「飛魚のつみれ汁」を作ります。
八丈島から飛魚を1尾、児童の観察用にいただけるのでお楽しみに！！

*11日（火）は、6年生「お弁当の日」です。自分で作ったお弁当を持参します。（牛乳は、付きます。）

*21日（金）は、梨とりんごのセレクトデザートです。給食委員会が、それぞれの果物のよさをアピールしたポスターを作成しました。さて、どちらの果物を選んだ児童が多いでしょうか？



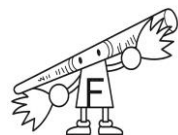
イモジャー



マメメダー



シイタケンジャー



ゴボージャー



リンリンジャー



ワカメイジャー