

10月給食だより

入善町教育委員会
入善町立入善小学校

日 曜	献立名	食 品 名		
		赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)
2月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ とうもろこしのスープ ぶたにくのケチャップいため こふきいも	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ あおのり ぶたにく	★こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま こめあぶら	★にんにく にんじん ★たまねぎ こまつな ピーマン エリンギ しょうが とうもろこし
3火	ごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんみそしる ふくらぎのたつたあげ ごまぜあえ	ぎゅうにゅう もめんどうふ うすあげ わかめ ★みそ ふくらぎ	★こめ でんぶん さとう ごま こめこ こめあぶら	★たまねぎ にんじん もやし えのきたけ きゅうり しょうが
4水	ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ とりにくのアーモンドやき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★みそ	★こめ じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド こめあぶら	★たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レーズン こまつな
5木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ポークシューマイ くきわかめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご くきわかめ	★こめ でんぶん ごま さとう ごまあぶら こめあぶら こむぎこ	にんじん はくさい ★たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しめじ しょうが キャベツ
6金	ごはん ぎゅうにゅう すいとん さばのみそに そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく さば ★みそ	★こめ こむぎこ さとう でんぶん しらたまご	だいこん しめじ ごぼう にんじん ★ねぎ キャベツ きゅうり しょうが
9月	スポーツの日			
10火	くろまいごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームスープ ぶたにくのアップルソースやき ビタミンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	★こめ ★くろまい こめあぶら こめこ さとう	かぼちゃ ★たまねぎ にんじん しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり ★パプリカ とうもろこし
11水	ごはん ぎゅうにゅう かすじる さけのおやき ごもくきんびら	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ ★みそ さつまあげ うすあげ	★こめ こんにやく こめあぶら さとう ★さつまいも	だいこん にんじん ★ねぎ たけのこ ピーマン とうがらし ごぼう
12木	やきそば ぎゅうにゅう フランクフルト たまご だいコーンサラダ クリームコンフェ	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト たまご スキムミルク	ちゅうかめん こめあぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ マーガリン	キャベツ ★たまねぎ にんじん ピーマン だいこん とうもろこし きゅうり もやし
13金	ごはん ぎゅうにゅう なめこのみそしる ハムフライ はらしあえ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ハム	★こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう こめあぶら	なめこ ★ねぎ だいこん もやし こまつな キャベツ
16月	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとあつあげのみそしる いわしのからあげ はりはりあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく わかめ ★みそ いわし	★こめ じゃがいも ごま さとう でんぶん こめこ こんにやく	はくさい にんじん ★ねぎ きりぼしだいこん キャベツ こまつな しょうが
17火	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ポークジンジャー ゆでやさい	ぎゅうにゅう ★だいず ウインナー ぶたにく	★こめ じゃがいも さとう でんぶん パンこ	★たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー にんにく キャベツ きゅうり もやし しょうが
18水	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ しろみざかなのカレーパンこやき やさしいため ミントマト	ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ	★こめ ワンタン こめあぶら カレールウ パンこ	もやし はくさい にんじん ★ねぎ キャベツ ピーマン ★たまねぎ ★ミントマト とうもろこし パセリ
19木	ごはん ぎゅうにゅう カリフラワーいりとうにゅうスープ とりにくとさつまいものケチャップがらめ そえやさい	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とりにく ★みそ	★こめ でんぶん こめこ こめあぶら ★さつまいも さとう	★カリフラワー ★たまねぎ はくさい とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん
20金	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる なつとうのにくみそいため おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ わかめ いわし たら なつとう	★こめ ★さつまいも さとう こめあぶら こんにやく	にんじん しめじ ★たまねぎ ★ねぎ しょうが こまつな ごぼう もやし はくさい キャベツ
23月	ごはん ぎゅうにゅう サンラータン はるまき ナムル	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく たまご	★こめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら はるさめ こむぎこ こめあぶら	にんじん きゅうり もやし ★ねぎ キャベツ チンゲンサイ ★たまねぎ しょうが
24火	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに あかうおのねぎしおやき やさいとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく あかうお ひじき	★こめ じゃがいも さとう こめあぶら でんぶん ごま ごまあぶら	★たまねぎ にんじん しめじ ★ねぎ こまつな もやし グリーンピース しょうが
25水	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ ハンバーグ ピーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく ★だいず	★こめ パンこ さとう マーガリン こめあぶら	だいこん ★たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ にんじん しめじ
26木	ごはん ぎゅうにゅう きのこじる さかなのもみじやき ごまびたし	ぎゅうにゅう もめんどうふ ホキ ★みそ	★こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん えのきたけ しめじ またたけ ★ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな
27金	ごはん ぎゅうにゅう さといものちゅうかにこみ いかのこうみやき わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ★みそ わかめ	★こめ こめあぶら こんにやく さとう ごまあぶら ★さといも	★にんにく だいこん にんじん さいやんげん ★ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たけのこ しょうが
30月	こんさいカレー ぎゅうにゅう オムレツ さいかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	★こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ でんぶん	★にんにく しょうが ごぼう にんじん ★たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり パイナップル みかん
31火	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもじる ししやもフライ ごもくおから	ぎゅうにゅう うすあげ ししやも おから とりにく ★みそ	★こめ ★さつまいも こんにやく こめあぶら パンこ こむぎこ さとう	だいこん にんじん こまつな ★たまねぎ ★ねぎ ごぼう

都合により献立を変更することがあります

今月の地産食材(★印)

こめ(ふるふ)・みど・くろまい・
だいず・たまねぎ・ねぎ・パプリカ
にんにく・さつまいも・さといも
ミニトマト・カリフラワー



目の愛護デー



10月10日(火)は目の愛護デーです。10を横に倒すと、目とまゆ毛の形に見えることから制定されました。目の働きを助ける栄養素にビタミンAやアントシアニンがあります。10日の給食は、目によい食材のかぼちゃ、にんじん、黒米、りんごを使った栄養満点メニューです。体の内側から目をケアしましょう。



今月の『New膳の日』より

鶏肉とさつまいものケチャップがらめ



今月は、入善産のさつまいもを使った『鶏肉とさつまいものケチャップがらめ』です。さつまいもは、ホクホクした食感とやさしい甘みを持ち味で、おからからスイーツまで様々な料理で活躍します。食物繊維が豊富に含まれているので、便秘の予防や改善が期待できます。食欲の秋にぴったりの食べごたえのあるおかずです。ほっこりおいしい秋の味覚をいただきます。