



10月給食たより



朝日町立さみさと小学校

2023年

日	曜	よひにんがて	お知らせ	食 品 名						
				(1群) 赤	(2群)	(3群)	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群)	
				魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類	
おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品						
2	月	牛乳ごはん	いわしのカリカリフライ ブロッコリーのごまみそあえ ちくぜんに	いわしの カリカリフライ 一人2ひき	とりにく みそ	ぎゅうにゅう いわし	ブロッコリー にんじん いんげん	はくさい もやし、ほししいたけ ごぼう、れんこん	米、こめこパンこ さといも、じゃがいも でんぷん、げんまいこ、さとう	米油 ごま ごま油
3	火	牛乳 コッペン パン	ヤンニョムチキン コロコロサラダ チンゲンサイスープ		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが、ほししいたけ ねぎ、れんこん、きゅうり ホールコーン、えだまめ	パン でんぷん はるさめ	米油 ごま ごま油
4	水	牛乳 ごはん	さんまのてりやき さんしよくおひたし じゃがいもとわかめのみそしる		さんま あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも	ごま
5	木	牛乳 ごはん	とりにくのバーベキューソースやき やさしいため なすとあつあげのみそしる		とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	りんご、たまねぎ、えのきたけ しょうが、にんにく、なす キャベツ、ホールコーン	米 さとう	米油
6	金	牛乳 ごはん	おこのみやきふうオムレツ ごぼうサラダ さつまじる		たまご かつおぶし とりにく、みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ、きゅうり、ねぎ ごぼう、だいこん、ほししいたけ ホールコーン、はくさい	米 さとう さつまいも	ノンエッグマヨネーズ ごま
◎ ◎ 目 の あ い ご テ ー こ ん だ て ◎ ◎										
10	火	牛乳 こがた パン	やきそば にんじんのごまドレッシングサラダ ブルーベリーゼリー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ もやし ホールコーン	パン やきそばめん ゼリー	米油 ごま
11	水	牛乳 ごはん	いかのてりやき なつとうのにくみそいため だいこんとあおなのみそしる さわしがき		いか、みそ なつとう うすあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん ねぎ さわしがき しょうが	米 さとう	米油
◇ ◇ ◇ 6 年 生 は 宿 泊 学 習 の た め 給 食 な し ◇ ◇ ◇										
12	木	牛乳 ごはん	さけフライ だいこんサラダ ほうれんそうときのこのシチュー		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん、たまねぎ きゅうり、しめじ ホールコーン	米、米粉 パンこ、さとう こむぎこ、じゃがいも	米油、ごま なまクリーム ごま油
◇ ◇ ◇ 6 年 生 は 宿 泊 学 習 の た め 給 食 な し ◇ ◇ ◇										
13	金	牛乳 くり ごはん	さばのごまみそやき きりぼしだいこんのあまずあえ なめこじる		さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが、なめこ きりぼしだいこん、ねぎ キャベツ、きゅうり	米 さとう じゃがいも	ごま くり
16	月	牛乳 ごはん	かにたま あおのりポテト ワンタンスープ		かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ほししいたけ、ねぎ たけのこ、しょうが はくさい、もやし	米、ワンタン さとう、じゃがいも でんぷん	
17	火	牛乳 こめこ パン	タンドリーチキン スパゲッティサラダ ポテトスープ		とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	しょうが、ホールコーン キャベツ、きゅうり しめじ、たまねぎ、にんにく	パン、米こ スパゲッティ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
18	水	牛乳 ごはん	やきぎョーザ ナムル ジャージャンどうふ	やきぎョーザ 一人2こ	とりにく ぶたにく あつあげ、あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ、ほししいたけ、たけのこ たまねぎ、ねぎ、きゅうり もやし、しょうが、にんにく	米 こむぎこ さとう、でんぷん	米油、ごま ラード ごま油
♪ ♪ ま め な け ! ラ ン 干 ♪ ♪										
19	木	牛乳 ヒスイまい ごはん	ふくらぎのたつたあげ たくあんあえ ごじる		ふくらぎ だいず うすあげ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり だいこん、ごぼう	米、ヒスイ米 でんぷん さといも	米油 ごま
20	金	牛乳 ごはん	さつまいもコロケ ごもくきんぴら たまごとうふのちゅうかスープ		さつまあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	ごぼう、れんこん ほししいたけ たけのこ	米、こむぎこ さつまいも、じゃがいも さとう、パンこ、でんぷん	米油 ごま ごま油
23	月	牛乳 ごはん	きのこカレー れんこんとひじきのごまサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく、しょうが、ホールコーン セロリ、たまねぎ、しめじ エリンギ、れんこん、きゅうり	米 じゃがいも さとう	米油 カレールウ ごま
24	火	牛乳 こがた パン	むしシューマイ やさいのツナあえ やさいらーめん		ぶたにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ、ねぎ もやし、きゅうり キャベツ、ホールコーン	パン、ちゅうかめん でんぷん こむぎこ、さとう	ラード ごま油
25	水	牛乳 ごはん	サクラマスのもみじやき しらたきのごまあえ かぼちゃのみそしる		サクラマス とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	キャベツ しめじ ねぎ	米 さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま
26	木	牛乳 ごはん	とりのからあげカレーふうみ さつまいもサラダ あおなのすましじる		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、きゅうり たまねぎ、ほししいたけ	米 でんぷん、レーズン さつまいも	米油 ノンエッグマヨネーズ
27	金	牛乳 ごはん	あかうおのオリーブオイルやき はくさいとりんごのサラダ あすかじる		あかうお とりにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	にんにく、きゅうり りんご、はくさい、ごぼう だいこん、ほししいたけ	米 さとう	オリーブ油 米油
30	月	牛乳 ごはん	ぶたにくのしょうがいため やさいのごまあえ しらたまだんごじる		ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな、みずな	しょうが、たまねぎ もやし、キャベツ ごぼう、しめじ	米 さとう、でんぷん しらたまもち	米油 ごま
♪ ♪ ハ ロ ウ ィ ン こ ん だ て ♪ ♪										
31	火	牛乳 コッペン パン	れんこんいりハンバーグ ゆでやさい パンプキンポタージュ パンプキンパバロア		ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ、れんこん むらさきキャベツ きゅうり ホールコーン、キャベツ	パン さとう 米こ じゃがいも	なまクリーム 米油

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

※ 太字は地場産食材です。

☆都合により献立を変更する場合があります。

13日(金)に1年生親子給食会を実施します。

4年ぶりに1年生の親子給食会を実施します。給食会では、配膳の様子を見ていただき、親子で給食を食べます。片付けの後には、栄養教諭からのお話があります。

親子給食会を通して、子供たちが毎日食べている学校給食を知り、学校給食への理解を深める機会となれば幸いです。

また、11月29日(金)には4年生の親子給食会を予定しています。4年生の保護者の皆様、ぜひご参加ください。



10月10日は目の愛護デーです!

目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。そのうえで、目を強くする栄養素をたっぷりとりましょう。「目のビタミン」ともいわれるビタミンA(カロテン)は緑黄色野菜やうなぎ、レバー等に多く含まれます。また、同じく目によいとされるアントシアニンは、ブルーベリー、赤シソ、ブドウ、ナス、プルーン、紫サツマイモ、黒豆、赤キャベツ、赤玉ねぎ等に多く含まれます。