



月

2023年

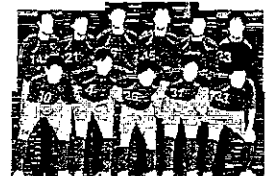
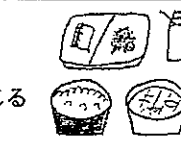
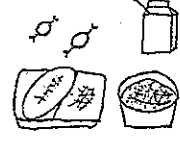
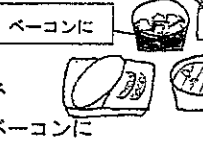
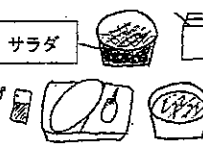
火

水

10月献立表

木

金

●給食がない日のおしらせ 2日(月) 振替休日(運動会) 5日(木) 校外学習日 	3 ぎゅうにゅう ごはん みそしる ホイコーロー こまつなごまあえ  小松菜には、疲労回復や免疫力を高める カロテンやビタミンCが含まれています。	4 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ あげぎょうざ きゅうりのナムル  ナムルとは野菜や山菜で作る和え物で、 韓国では常備菜として食べられています。	●給食費について 播磨町では、 R5. 8月分(9月末日座振替分)から R5. 12月分(1月末日座振替分)までの 播磨町立小中学校の学校給食費を 無償化します。	6 ぎゅうにゅう ゆかりごはん けんちんじる やさいとわかめのとうにゅうよせ キャベツとハムのかつおサラダ  けんちん汁は、鎌倉市の「建長寺汁」がな まってるけんちん汁になったそうです。
9 スポーツの日 	10 ぎゅうにゅう むぎごはん カレー だいこんときゅうりのツナサラダ ブルーベリーゼリー  10月10日は目の愛護デーです。ブルーベ ーは目の疲労回復に役立ちます。	11 ぎゅうにゅう ごはん やさいのすましじる さばのしおやき ブロッコリーのごまあえ  さばは秋が旬の魚で、この時期は脂が のってとてもおいしくなります。	12 ぎゅうにゅう あきのかおりごはん ぶたじる かんこくふうとりにくのからあげ こまつなのしらすあえ  蓮池小学校6年3組が考えた「しかり 栄養をとって、スポーツの秋」献立です。	13 ぎゅうにゅう ごはん だんごじる とりにくのあまからに キャベツのゆかりあえ  甘辛煮とは、砂糖と醤油を使って甘辛く 煮込む、日本独自の料理法です。
16 ぎゅうにゅう カットオレンジ むぎごはん ぶたどん ポイルキャベツ とうふとわかめのみそしる 	17 ぎゅうにゅう バターパン ビーフシチュー フレンチサラダ キャンディーチーズ(2こ) 	18 ぎゅうにゅう ごはん はるさめスープ キムチいため あじつけのり 	19 ぎゅうにゅう ベーコンに コッペパン ミネストローネ じゃがいものベーコンに くらだいずえだまめ 	20 ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ はるまき うみとはたけのサラダ 
しょうがふうみ しあ ふたたく 生姜風味に仕上げた豚肉とキャベツをご 飯にのせて 丼 にして食べましょう。	ビーフシチューは、牛肉と野菜を煮込 んで作る、ヨーロッパの料理です。	キムチの語源は、「野菜の塩漬け」を意味す る沈菜(チムチェ)と言われています。	今日の枝豆は、4年生が枝からはずしてくれ ました。丹波の黒豆は今が旬です。	チンゲンサイは、中国から伝わってきた 野菜で、白菜の仲間になります。
23 ぎゅうにゅう ごはん みそワタンスープ むししゅうまい きゅうりとわかめのすのもの 	24 ぎゅうにゅう ごはん ゆばのすましじる ぶたにくのかりんあげ ごましおふりかけ 	25 ぎゅうにゅう わかめごはん さつまじる れんこんのいために わなしゼリー 	26 ぎゅうにゅう コッペパン えのきのスープ ツナサラダ アメリカンドック ケチャップ 	27 ぎゅうにゅう ごはん かんとくに キャベツのしらすあえ のりのつくだに 
雲呑の漢字に雲が入るのは、スープに浮か ぶ姿が雲に似ているからだそうです。	播磨小学校6年1組が考えた「おかわり するなら今でしょ! 栄養抜群」献立です。	梨には、和梨(日本)、中国梨、洋梨(西洋) の3つの種類があります。	一般的に、ツナと言えばマグロを使いま すが、カツオを用いることもあります。	海苔の佃煮とは、生のりや岩のりを醤油 や砂糖などで煮つけた食品です。
30 ぎゅうにゅう ごはん(小) かやくうどん とびうおいそべフライ ほうれんそうのおかかあえ  かやくとは、薬味を加えるという意味か ら、加薬と呼ぶようになったそうです。	31 ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃのみそしる とりにくのくろみつに こんにやくサラダ  ハロウィンにちなんで、今日はかぼちゃの みそ汁が登場します。	とりにくのくろみつ煮(2人分) (材料) - 鶏もも肉(カット肉) 120g ★黒糖 10g ★みりん 4ml ★濃口しょうゆ 4ml ★味噌 3g ★片栗粉 0.6g ★オリーブ油 0.4g 作り方 - 鍋にオリーブ油を熱して、鶏肉を炒める。 ★の調味料を加えて、煮詰める。 - 火が通ったら、片栗粉を水で溶いて、少しずつ加える。 とろみがついたら完成です。 		

2023年10月 栄養指導表 (播磨西小学校)

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	たんぱく質 脂質
3(火)	ごはん	きゅうにゅう	みそしる ホイコーロー こまつなのごまあえ	きゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ ぶたにく にくきょうぎ	こめ オリーアあぶら さんおんどろ かたぐにこ ごまあぶら いりこま すりこま	にんじん はねぎ キヤベツ ピーマン にんにく しょうが こまつな	580kcal 23.4g 19.3g
4(水)	ごはん	きゅうにゅう	ちゅうかスーパ あげきょうざ きゅうりのチムル	きゅうにゅう ぶたにく にくきょうぎ	こめ かんかん ごまあぶら さんおんどろ	はくさい にんじん たまねぎ にら ほしいいたけ きゅうり	631kcal 21.9g 22.3g
6(金)	ゆかりごはん	きゅうにゅう	けんちんじる やさしいわかめのとろにゅうよせ キヤベツとハムのかつおサラダ	きゅうにゅう とろにく どうふ あぶらあげ チキンハム やさしいわかめのとろにゅうよせ きさめにかつおぶし	こめ さんおんどろ オリーアあぶら かたぐにこ しょうが オリーアアボネース チムル	ゆかり だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほしいいたけ キヤベツ きゅうり どうもろこし	574kcal 22.8g 17.6g
10(火)	むぎごはん	きゅうにゅう	カレー だいこんときゅうりのツチサラダ ブルベリーゼリー	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ さば きさめ	こめ いりこま すりこま	にんじん たまねぎ トマトピーマン きゅうり だいこん	794kcal 26.3g 32.0g
11(水)	ごはん	きゅうにゅう	やさしいおやき さばのしおやき チロツコリーのごまあえ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ さば きさめ	こめ こめこ なたねあぶら さんおんどろ いりこま	にんじん ほしいいたけ ごぼう はねぎ しょうが こまつな	609kcal 32.4g 22.9g
12(木)	あきのかおり ごはん	きゅうにゅう	ぶたじる かんこくふうとりにくのからあげ こまつなのしらすあえ	きゅうにゅう とろにく あぶらあげ ぶたにく どうふ みそ しらすほし	こめ こめこ なたねあぶら さんおんどろ	にんじん ほしいいたけ ごぼう はねぎ しょうが こまつな	663kcal 34.1g 23.3g
13(金)	ごはん	きゅうにゅう	だんごじる とりにくのあまからに キヤベツのゆかりあえ	きゅうにゅう あぶらあげ みそ とろにく	こめ もち さんおんどろ	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが にんにく キヤベツ ゆかり	608kcal 26.9g 13.6g
16(月)	むぎごはん	きゅうにゅう	ぶたどん ホイルキヤベツ どうふとわかめのみそしる カツオレソレソ	きゅうにゅう どうふ わかめ みそ ぶたにく	こめ むぎ オリーアあぶら さんおんどろ	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが キヤベツ オレソレ	526kcal 25.9g 19.0g
17(火)	バターパン	きゅうにゅう	ビーフシチュー ツレツチサラダ キヤベツチーヌ(2こ)	きゅうにゅう きゅうにく こなチーヌ キヤベツチーヌ	バターパン じゃがいも こむぎ パター オリーアあぶら ノエツチアボネース	たまねぎ にんじん セロリ どまとシュース トマトピーマン パセリ キヤベツ みかん こまつな	800kcal 24.1g 41.6g
18(水)	ごはん	きゅうにゅう	はるさめスーパ キムチいため あじつけのり	きゅうにゅう やきぶた ぶたにく あじつけのり	こめ はるさめ オリーアあぶら	えのきたけ どうもろこし しろうなぎ にんじん にら ほんしめじ はくさいキムチ	589kcal 26.9g 17.2g
19(木)	コッペンパン	きゅうにゅう	ミネストローネ じゃがいもとベーコンに くろたまねぎとえだまめ	きゅうにゅう ベーコン ホーワウインナー こなチーヌ	コッペンパン マカロニ オリーアあぶら じゃがいも さんおんどろ	にんじん たまねぎ キヤベツ みずな トマト パセリ えだまめ	710kcal 25.7g 28.2g
20(金)	ごはん	きゅうにゅう	チンゲンサイのスーパ はるさめ うめとほたけのサラダ	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ぶたにく あじつけひしき	こめ はるさめ なたねあぶら	チンゲンサイ にんじん ほしいいたけ しょうが キヤベツ どうもろこし	655kcal 19.1g 16.9g
23(月)	ごはん	きゅうにゅう	みそツチンゲンサイ むしめし きゅうりとわかめのすのもの	きゅうにゅう ぶたにく みそ ホーワウインナー わかめ	こめ かんかん ごまあぶら さんおんどろ	はくさい にんじん たまねぎ にら にんにく きゅうり	572kcal 21.6g 16.1g
24(火)	ごはん	きゅうにゅう	ゆばのすましじる ぶたにくのかりんあげ ごましおふりかけ	きゅうにゅう どうふ かまぼこ ゆば ぶたにく ぶたにく みそ	こめ こめこ なたねあぶら さんおんどろ	にんじん こまつな えのきたけ はねぎ しょうが	681kcal 29.4g 24.9g
25(水)	わかめごはん	きゅうにゅう	さつまじる れんこんのいれために わなしせりー	きゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ	こめ さつまじりも オリーアあぶら さんおんどろ わなしせりー	にんじん ごぼう はねぎ ごんにやく れんこん	611kcal 19.9g 14.7g
26(木)	コッペンパン	きゅうにゅう	えのきたけのスーパ ツチササラダ チムルカレドック ケチャップ	きゅうにゅう やきぶた くしつぎやうカツカレー まぐろあぶらつけ	コッペンパン ホットケーキミックス こむぎこ なたねあぶら ノエツチアボネース	しろうなぎ えのきたけ どうもろこし パセリ きゅうり	778kcal 31.1g 34.7g
27(金)	ごはん	きゅうにゅう	かんどうに キヤベツのしらすあえ のりのつくばに	きゅうにゅう とろにく あぶらあげ チキンハム やさしいわかめのとろにゅうよせ きさめにかつおぶし	こめ じゃがいも さんおんどろ いりこま	だいこん にんじん ごんにやく キヤベツ	564kcal 25.2g 13.3g
30(月)	ごはん(休)	きゅうにゅう	かやくうどん とびうおいそべつサイ ほうれんそうのおかかあえ	きゅうにゅう とろにく かまぼこ あぶらあげ とびうお かつおぶし	こめ うどん さんおんどろ なたねあぶら	にんじん ほしいいたけ はねぎ ほうれんそう	583kcal 26.2g 17.7g
31(火)	ごはん	きゅうにゅう	かぼちゃのみそしる とりにくのからまつに ごんにやくサラダ	きゅうにゅう あぶらあげ みそ とろにく きさめ	こめ くらざとう かたぐにこ オリーアあぶら さんおんどろ	かぼちゃ にんじん はねぎ サラダごんにやく きゅうり	597kcal 28.7g 15.3g

育平均栄養価 エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.7 g

給食の停止について

長期欠席により、連絡して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。