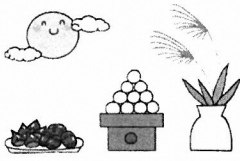


Table with 2 columns: Color (赤, 黄, 緑) and Food Category (たんぱく質・無機質, 炭水化物・脂質, ビタミン・無機質). Includes sub-headers like '栄養三色' and '赤(あ)', '黄(き)', '緑(み)'.

Table titled '【10月分平均栄養量】' showing nutritional values for 10 months. Columns include Energy (kcal), Protein (%), Fat (%), Calcium (mg), Iron (mg), and Vitamins A, B1, B2, C.

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



※太子は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

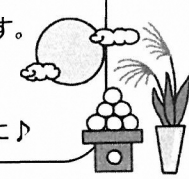


※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう!

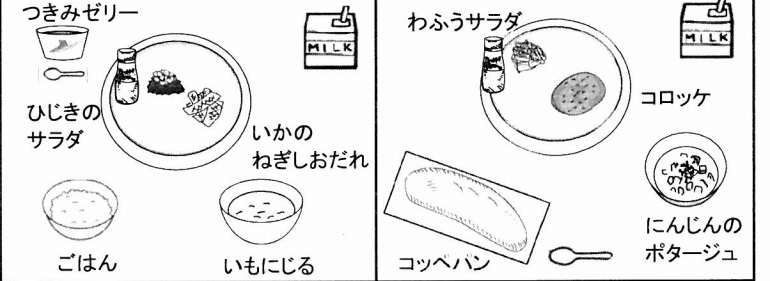


今年のお月見は10月1日です

お月見献立として 秋の味覚たっぷりのいもに汁や お月見ゼリーが登場します。 お楽しみに(*^o^*) きれいな月が出ますように♪



Menu for 10/1 (Monday) and 10/2 (Tuesday). Lists items like 'いもにじる', 'ごはん', 'コロッケ', 'ポターージュ', 'わふうサラダ' with quantities and nutritional values.



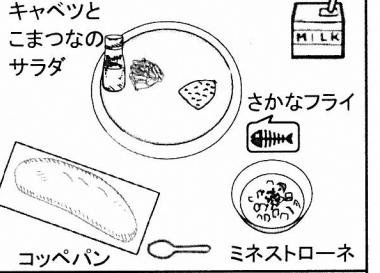
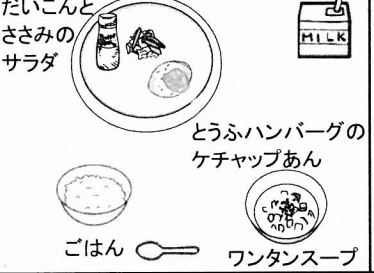
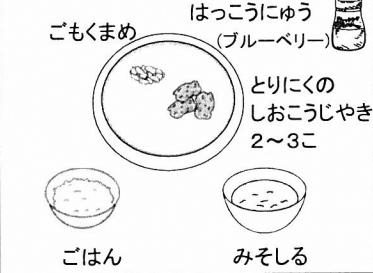
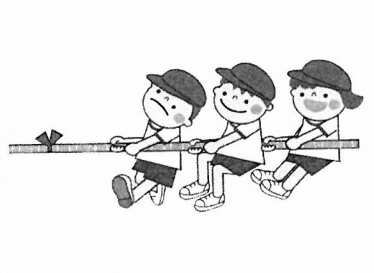
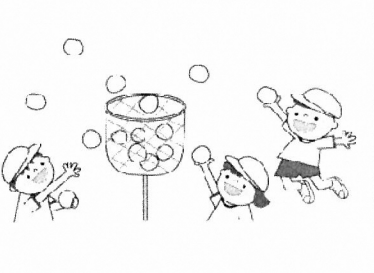
Menu for 5/1 (Friday) featuring '運動会振替休日' (Sports Day Replacement Holiday).

Menu for 6/1 (Saturday) featuring '運動会予備日' (Sports Day Preparation Day).

Menu for 7/1 (Sunday) featuring 'みそしる', 'とりにくのしおこうじやき', 'ごもくまめ'.

Menu for 8/1 (Monday) featuring 'ワンタンスープ', 'とうふハンバーグのケチャップあん', 'ごまみそ'.

Menu for 9/1 (Tuesday) featuring 'ミネストローネ', 'さかなフライ', 'キャベツとごまつなのサラダ'.



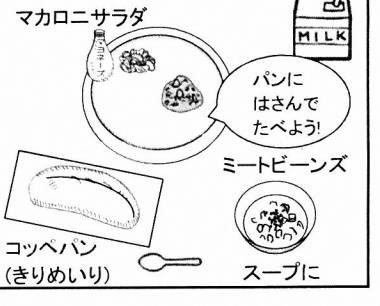
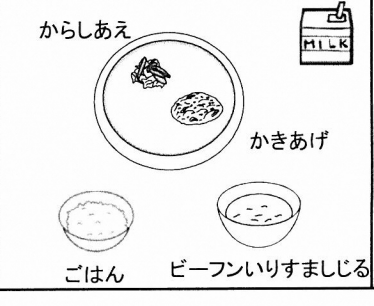
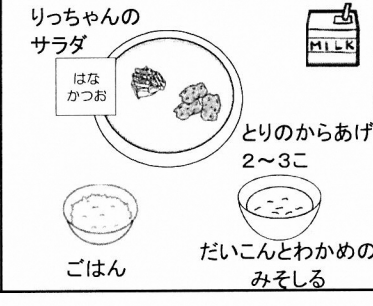
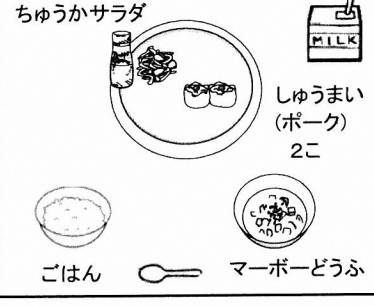
Menu for 12/1 (Friday) featuring 'マーボー豆腐', 'しゅうまい', 'ちゅうかサラダ'.

Menu for 13/1 (Saturday) featuring 'クリームに', 'セルフドッグ', 'キャベツソテー'.

Menu for 14/1 (Sunday) featuring 'だいこんとわかめのみそしる', 'りっちゃんのだらり'.

Menu for 15/1 (Monday) featuring 'ピーマンいりすましじる', 'かきあげ'.

Menu for 16/1 (Tuesday) featuring 'スープに', 'マカロニサラダ'.



<p>19(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とんじる</p> <p>ぶたにく 15 (あ) あぶらあげ 5 (あ) とうふ 10 (あ) だいこん 10 (あ) にんじん 10 (あ) ごぼう 8 (あ) ごまつな 8 (あ) つきごんにやく 15 (あ) あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) けずりぶし 2 (あ) あぶら 0.2 (き)</p> <p>いわしのカリカリフライ</p> <p>いわしのカリカリフライ 2ひき (あ) あげあぶら 6 (き)</p> <p>すのもの</p> <p>ちくわ 8 (あ) もやし 20 (あ) きゅうり 10 (あ) うすくちしょうゆ 1.6 (あ) さとう 1.1 (き) す 1.1 (き) みりん 0.5 (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 642 23.3 22.3</p>	<p>20(火) ベビーパン ぎゅうにゅう</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>ベーコン 12 (あ) にんにく 0.03 (あ) スパゲティ 30 (き) たまねぎ 40 (あ) えのきたけ 5 (あ) なまいたけ 5 (あ) しめじ 5 (あ) にんじん 5 (あ) オリーブオイル 0.2 (き) あぶら 0.5 (き) こいくちしょうゆ 3.8 (あ) しろワイン 1 (き) しょう 0.1 (き) こしょう 0.02 (き)</p> <p>いかリングのカーレーあげ</p> <p>いかリング 38 (あ) しょうが 0.3 (あ) こいくちしょうゆ 1.65 (あ) さけ 0.9 (き) カレーこ 0.3 (き) でんぶん 10 (き) あげあぶら 8 (き)</p> <p>やさいサラダ</p> <p>キャベツ 35 (あ) ホールコーン 5 (あ) にんじん 5 (あ) ドレッシング クラス11ぼん (かおりごま)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 647 26.4 24.1</p>	<p>21(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>さつまいものみそしる</p> <p>あぶらあげ 5 (あ) さつまいものみそ 30 (き) だいこん 15 (あ) にんじん 10 (あ) はくさい 10 (あ) たまねぎ 10 (あ) けずりぶし 2 (あ) あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ)</p> <p>やきざかな</p> <p>さば 18 (あ) さけ 1 (き)</p> <p>だいこんおろし</p> <p>だいこん 25 (あ) けずりぶし 1 (き) うすくちしょうゆ 1.3 (あ) こいくちしょうゆ 0.8 (あ) みりん 1 (き)</p> <p>きんぴら</p> <p>とりにく 5 (あ) にんじん 15 (あ) ごぼう 8 (あ) いとごんにやく 12 (あ) しろごま 0.5 (き) ごまあぶら 0.15 (き) あぶら 0.2 (き) こいくちしょうゆ 2.7 (あ) みりん 0.5 (き) さとう 1.2 (き) さけ 0.6 (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 644 26.8 17.8</p>	<p>22(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス</p> <p>ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 50 (あ) にんじん 20 (あ) りんごビュレ 5 (あ) しょうが 0.1 (あ) にんにく 0.05 (あ) とりがらスープ 6 (あ) ポークビヨン 2 (あ) あかワイン 1 (あ) ウスターソース 1 (あ) のうこうソース 1 (あ) こいくちしょうゆ 1 (あ) ケチャップ 3 (あ) しょう 0.1 (き) あぶら 0.2 (き) こめこカレーウ① 8 (き) こめこカレーウ② 8 (き) でんぶん 0.5 (き)</p> <p>うみのサラダ</p> <p>さきみフレーク 8 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) だいこん 28 (あ) むきえだまめ 6 (あ) ドレッシング クラス11ぼん 0.4 (き) （やさいいっぱいわふう）</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ヨーグルト 1こ (あ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 662 24.8 14.8</p>	<p>23(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>ヨーンクリームスープ</p> <p>ベーコン 5 (あ) クリームコーン 35 (あ) たまねぎ 30 (あ) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (あ) パセリ 0.2 (あ) だっしふんにゅう 1.5 (あ) なまクリーム 1 (き) ぎゅうにゅう 20 (あ) バター 2.3 (き) ばいせんこむぎこ 3 (き) あぶら 0.8 (き) とりがらスープ 8 (あ) ポークビヨン 3 (あ) しろワイン 1.8 (あ) しょう 0.4 (き) こしょう 0.02 (き) うすくちしょうゆ 0.15 (き)</p> <p>とりにくのマーレードソース</p> <p>とりにく 18 (あ) しょう 0.1 (き) こしょう 0.01 (き) さけ 0.5 (き) マーレード 8.45 (き) さとう 0.52 (き) こいくちしょうゆ 2.86 (あ) しろワイン 0.65 (あ) レモンかじゅう 0.26 (あ) しょう 0.26 (き) でんぶん 0.26 (き)</p> <p>ツナとごまつなのサラダ</p> <p>ツナ 10 (あ) ごまつな 30 (あ) ホールコーン 10 (あ) ドレッシング クラス11ぼん (イタリアン)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 670 29.1 27.2</p>
<p>すのもの</p> <p>いわしのカリカリフライ 2ひき</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>やさいサラダ</p> <p>いかリングのカーレーあげ 2~3こ</p> <p>ベビーパン きのコスパゲティ</p>	<p>きんぴら</p> <p>やきざかな</p> <p>だいこんおろし</p> <p>ごはん さつまいものみそしる</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>うみのサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>ごはん</p>	<p>ツナとごまつなのサラダ</p> <p>とりにくのマーレードソース</p> <p>コッペパン</p> <p>ヨーンクリームスープ</p>
<p>26(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かんこくふうすきやき</p> <p>ぶたにく 30 (あ) とうふ 30 (あ) はくさい 30 (あ) たまねぎ 30 (あ) にんじん 10 (あ) いとごんにやく 30 (あ) りんごビュレ 3 (あ) はくさいキムチ 5 (あ) すりごま 1 (き) しょうが 0.2 (あ) にんにく 0.1 (あ) こいくちしょうゆ 5.6 (あ) さとう 2.4 (き) さけ 0.9 (き) あぶら 0.2 (き)</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ぎょうざ 2こ (あ) あげあぶら 6 (き)</p> <p>もやしのナムル</p> <p>もやし 20 (あ) にんじん 5 (あ) ごまつな 10 (あ) しょうが 0.1 (あ) うすくちしょうゆ 1.6 (あ) す 0.2 (き) さとう 0.3 (き) ごまあぶら 0.1 (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 657 24.2 21.2</p>	<p>27(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>やさいスープ</p> <p>ウインナ 15 (あ) キャベツ 30 (あ) たまねぎ 30 (あ) にんじん 10 (あ) とりがらスープ 8 (あ) ポークビヨン 3 (あ) しろワイン 1 (き) しょう 0.2 (き) こしょう 0.03 (き) うすくちしょうゆ 3 (あ) あぶら 0.2 (き)</p> <p>とりにくのこうそうやき</p> <p>とりにく 18 (あ) にんにく 0.02 (あ) パジル(チップ) 0.1 (あ) ローズマリー 0.04 (あ) パブリカ 0.05 (あ) しょう 0.3 (き) こしょう 0.01 (き) オリーブオイル 1 (き)</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>かぼちゃ 35 (あ) むきえだまめ 6 (あ) にんじん 5 (あ) こしょう 0.03 (き) さとう 0.02 (き) マヨネーズ クラス11ぼん (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 627 27.9 28.2</p>	<p>28(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 25 (き) たまねぎ 60 (あ) にんじん 20 (あ) にんにく 0.1 (あ) とりがらスープ 8 (あ) ポークビヨン 3 (あ) トマト(かん) 8 (あ) トマトビュレ 3.5 (あ) デミグラスソース 14 (あ) ウスターソース 0.85 (あ) のうこうソース 0.85 (あ) あかワイン 1 (あ) さとう 0.5 (き) しょう 0.2 (き) あぶら 0.2 (き) こめこハヤシウ① 8 (き) こめこハヤシウ② 8 (き)</p> <p>だいこんのサラダ</p> <p>ちりめんじゃこ 5 (あ) だいこん 33 (あ) にんじん 5 (あ) ドレッシング クラス11ぼん (かんきつ) 0.1 (あ)</p> <p>キャンディチーズ</p> <p>キャンディチーズ 2こ (あ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 645 24.1 17.6</p>	<p>29(木) ごはん はっこうにゅう (プレーン)</p> <p>かぼちゃのポターージュ</p> <p>ベーコン 8 (あ) かぼちゃ 35 (あ) たまねぎ 25 (あ) ぎゅうにゅう 25 (あ) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2.5 (あ) ポークビヨン 8 (あ) ポークビヨン 4 (あ) ばいせんこむぎこ 4 (き) バター 3.2 (き) あぶら 0.8 (き) しろワイン 2.5 (あ) うすくちしょうゆ 0.2 (あ) しょう 0.4 (き) こしょう 0.03 (き)</p> <p>かぼちゃがたハンバーグ</p> <p>かぼちゃがたハンバーグ 1こ (あ) ケチャップ 4.8 (あ) さとう 0.8 (き) ウスターソース 0.8 (あ) のうこうソース 0.8 (あ) でんぶん 0.2 (き)</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>キャベツ 28 (あ) きゅうり 8 (あ) ホールコーン 8 (あ) ドレッシング クラス11ぼん (イタリアン)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 688 23.7 16.6</p>	<p>30(金) オレンジジュース</p> <p>すましじる</p> <p>とうふ 25 (あ) ちらしかまぼこ (いちよう) 8 (あ) えのきたけ 7 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) にんじん 10 (あ) あおねぎ 3 (あ) けずりぶし 2 (あ) うすくちしょうゆ 3.5 (あ) さけ 1 (き) みりん 1 (き) しろ 0.15 (き) だしこんぶ 0.1 (き)</p> <p>せきはん</p> <p>せきはん 75 (き)</p> <p>たいのしおやき</p> <p>たい 18 (あ) さけ 2 (き) しょう 0.6 (き)</p> <p>ごましお</p> <p>くろごま 1 (き) しょう 0.1 (き)</p> <p>おひたし</p> <p>ほうれんそう 25 (あ) もやし 15 (あ) けずりぶし 0.5 (あ) だしこんぶ 0.1 (き) うすくちしょうゆ 1.3 (あ) さとう 0.2 (き) みりん 1 (き) はなかつお クラス1ふくら 1 (き)</p> <p>おいしいデザート</p> <p>さつまいとりのタルト 1こ (き)</p> <p>100周年お祝い献立</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 611 24.4 16.0</p>
<p>もやしのナムル</p> <p>あげぎょうざ 2こ</p> <p>ごはん かんこくふうすきやき</p>	<p>かぼちゃサラダ</p> <p>とりにくのこうそうやき</p> <p>コッペパン やさいスープ</p>	<p>キャンディチーズ 2こ</p> <p>だいこんのサラダ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん</p>	<p>イタリアンサラダ</p> <p>はっこうにゅう (プレーン)</p> <p>かぼちゃがたハンバーグ</p> <p>ごはん かぼちゃのポターージュ</p>	<p>おいしいデザート</p> <p>おひたし</p> <p>ごましおをふってたべてね!</p> <p>たいのしおやき</p> <p>ごましお</p> <p>せきはん</p> <p>すましじる</p>

令和2年10月 太子町学校給食だより



しょうがっこうそうりつ しゅうねん いわ こんだて 30日 小学校創立100周年お祝い献立

しながしやうがっこう やまだしやうがっこう だいにしやう ねん そうりつ だいにしやう しやうわ
磯長小学校と山田小学校は、大正9年5月1日に創立し、大正・昭和・
平成・令和の時代とともに成長し、今年めでたく100歳を迎えました。
両小学校の100周年をお祝いして、10月30日(金)は特別な献立です。
赤飯と鯛は、日本では昔からお祝い事やおめでたいときにお祝い膳
として用いられてきました。「鯛の塩焼き」には国内で獲れた真鯛を
使っています。この献立は大阪府の「国産農林水産物 学校給食 提供
事業」を活用して実現しました。
太子町の給食は、昭和62年10月の開始から今年で33年です。両小
学校の歴史にはまだまだ及びませんが、これからも皆さんに安心安全
でおいしく食べてもらえるように頑張っていきます。

秋の行事食・食べ物を知ろう!

1日 里いも
里いもは大昔から日本で食べられてきました。
お月見に、ちょうど収穫時期の里いもが供えられます。
給食では、しょうゆ仕立てのお汁にたっぷり入れて
秋の行事食「いも汁」を作ります。

7・15・21日 さつまいも
さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、
おはだもおなかもきれいにしてくれます。
給食では、みそ汁やかき揚げに登場します。

29日 かぼちゃ
西洋のお祭り「ハロウィン」は10月31日に行われ、
かぼちゃをくりぬいて提灯(ジャック・オ・ランタン)
を作ったり、おばけの仮装をして楽しめます。
給食では、かぼちゃ型のハンバーグやかぼちゃの
ポターージュを作ります。
一足先にハロウィンメニューを味わってくださいね。

