

20(月)

ごはん

ぎゅうにゅう

とうふのすましじる

とうふ	25 (あ)	とりにく	50 (あ)
かまぼこ	5 (あ)	しょうが	0.8 (み)
えのきたけ	3 (み)	こいくちしょうゆ	2.2
ほしわかめ	0.3 (あ)	さとう	0.8 (き)
にんじん	10 (み)	りょうりしゅ	0.8
けずりぶし	2	でんぶん	10 (き)
だしこんぶ	0.3	あげあぶら	5 (き)
うすくちしょうゆ	3.5		
りょうりしゅ	1		
みりん	1		
しお	0.2		

こまつなのおひたし

こまつな	20 (み)		
もやし	20 (み)		
けずりぶし	0.5		
だしこんぶ	0.1		
うすくちしょうゆ	1.3	エネルギー	たんぱく質
さとう	0.2 (き)	kcal	g
みりん	1	g	g
はなかつお	クラス1ふくら (あ)	612	24.4
		21.8	

とりのからあげ

とりにく	50 (あ)		
しょうが	0.8 (み)		
こいくちしょうゆ	2.2		
さとう	0.8 (き)		
りょうりしゅ	0.8		
でんぶん	10 (き)		
あげあぶら	5 (き)		

アップルパン

レンズまめのスープ

ぶたにくのバーベキューソース

21(火)

アップルパン

ぎゅうにゅう

ポテトサラダ

じゃがいも	25 (き)		
きゅうり	5 (み)		
にんじん	5 (み)		
しお	0.1		
こしょう	0.03		
マヨネーズ	クラス11ぼん (き)	612	28.6
		21.7	

とりにくとあつあげのごもくに

とりにく	15 (あ)		
あつあげ	35 (あ)		
じゃがいも	50 (き)		
にんじん	15 (み)	ちくわ	8 (あ)
いたこんにやく	30	チンゲンサイ	25 (み)
むきえだまめ	3 (み)	にんじん	5 (み)
ほししいたけ	0.2 (み)	ごまあぶら	0.1 (き)
けずりぶし	2	すりごま	0.5 (き)
あぶら	0.2 (き)	うすくちしょうゆ	1.6
こいくちしょうゆ	4	さとう	0.6 (き)
さとう	2 (き)	みりん	0.8
みりん	1		

チンゲンサイのごまあえ

ごはん		とりにくとあつあげのごもくに	558
			24.8
			14.7

22(水)

ごはん

ぎゅうにゅう

やきししやも

ししやも	1び (あ)		
------	--------	--	--

やきししやも

ごはん		やきししやも	558
			24.8
			14.7

23(木)

ごはん

はっこうにゅう(ストロベリー)

マーボーどうふ

とうふ	90 (あ)		
ぶたミンチ	20 (あ)	ささみフレーク	5 (あ)
こまつな	15 (み)	キャベツ	25 (み)
ほししいたけ	0.5 (み)	にんじん	5 (み)
しょうが	0.5 (み)	すりごま	0.5 (き)
にんにく	0.1 (み)	うすくちしょうゆ	1.6
あかみそ	3 (あ)	す	1
まめみそ	2 (あ)	さとう	0.5 (き)
こいくちしょうゆ	3	ごまあぶら	0.5 (き)
りょうりしゅ	1.5		
テンメンジャン	0.5		
トウバンジャン	0.12		
こしょう	0.03	だいがくいも	50 (き)
ごまあぶら	0.3 (き)	さつまいも	0.2 (き)
でんぶん	1.5 (き)	くるごま	0.2 (き)
		あげあぶら	1.5 (き)
		さとう	6 (き)
		こいくちしょうゆ	0.5
		す	0.1

はっこうにゅう(ストロベリー)

ごはん		ちゅうかあえ	589
			20.4
			10.7

24(金)

コッペパン

ぎゅうにゅう

むぎいりつくねスープ

ミートボール	20 (あ)		
おしむぎ	5 (き)	しお	0.08
こまつな	10 (み)	こいくちしょうゆ	0.9
たまねぎ	20 (み)	す	1
じゃがいも	10 (き)	さとう	1.6 (き)
にんじん	10 (み)	こしょう	0.01
とりがらスープ	3.5	はなかつお	クラス1ふくら (あ)
しろワイン	1	あげあぶら	6 (き)
うすくちしょうゆ	2	トマトケチャップ	5
しお	0.2	トマト(かん)	3 (み)
こしょう	0.03	のうこうソース	1
		しろワイン	1
		でんぶん	0.3 (き)

りっちゃんのサラダ

ロースハム	5 (あ)	しお	0.08
キャベツ	15 (み)	こいくちしょうゆ	0.9
きゅうり	5 (み)	す	1
にんじん	3 (み)	さとう	1.6 (き)
ホールコーン	5 (み)	こしょう	0.01
トマト	5 (み)	はなかつお	クラス1ふくら (あ)
きざみこんぶ	0.2 (あ)	あげあぶら	6 (き)
あぶら	0.1 (き)		

ろみざかなのフライ

ホキ	1きれ (あ)		
りょうりしゅ	1		
こむぎこ	4 (き)		
しお	0.1		
こしょう	0.02		
パンこ	7 (き)		
あげあぶら	6 (き)		
トマトケチャップ	5		
トマト(かん)	3 (み)		
のうこうソース	1		
しろワイン	1		
でんぶん	0.3 (き)		

27(月)

ごはん

ぎゅうにゅう

かやくうどん

うどん	60 (き)		
とりにく	15 (あ)	ちくわ	2こ (あ)
あぶらあげ	10 (あ)	でんぶん	1 (き)
はくさい	15 (み)	こむぎこ	5 (き)
にんじん	10 (み)	しお	0.02
えのきたけ	5 (み)	あげあぶら	4 (き)
あおねぎ	3 (み)		
けずりぶし	3		
だしこんぶ	0.5		
うすくちしょうゆ	4		
りょうりしゅ	1		
みりん	1		
しお	0.1		

ちくわのてんぷら

ツナ	5 (あ)		
チンゲンサイ	25 (み)		
にんじん	5 (み)		
こいくちしょうゆ	1.5		
さとう	1 (き)		
みりん	0.4		
す	1		
からし(こな)	0.08		

チンゲンサイのからしあえ

ごはん		かやくうどん	583
			25.6
			16.6

28(火)

コッペパン

ぎゅうにゅう

クリームシチュー

とりにく	20 (あ)		
じゃがいも	40 (き)		
たまねぎ	35 (み)		
にんじん	20 (み)	しお	0.2
しめじ	3 (み)	こしょう	0.01
むきえだまめ	5 (み)	トマトケチャップ	5
ぎゅうにゅう	20 (あ)	トマト(かん)	3 (み)
とりがらスープ	3	のうこうソース	1
バター	3 (き)	しろワイン	1
こむぎこ	4 (き)		
あぶら	0.5 (き)		
こなチーズ	2 (あ)		
だっしふんにゅう	2 (あ)		
でんぶん	0.5 (き)		
しお	0.2		
こしょう	0.03		
しろワイン	1		
あぶら	0.2 (き)		

ぶたにくのトマトソース

ぶたにく	40 (あ)		
たまねぎ	15 (み)		
しお	0.2		
こしょう	0.01		
トマトケチャップ	5		
トマト(かん)	3 (み)		
のうこうソース	1		
しろワイン	1		
さとう	1.2 (き)		
みりん	0.3		
す	1		

29(水)

ごはん

ぎゅうにゅう

ぶたどん

ぶたにく	45 (あ)		
たまねぎ	50 (み)		
ごぼう	15 (み)		
あおねぎ	3 (み)		
しろねぎ	8 (み)		
えのきたけ	3 (み)		
にんじん	5 (み)		
いとこんにやく	25		
りょうりしゅ	1.5		
こいくちしょうゆ	4		
うすくちしょうゆ	1.5		
さとう	3.5 (き)		
あぶら	0.2 (き)		
けずりぶし	2		

あげぎょうざ

ぎょうざ	1こ (あ)		
あげあぶら	3.5 (き)		

さんしよくナムル

もやし	25 (み)		
ほうれんそう	10 (み)		
すりごま	0.5 (き)		
うすくちしょうゆ	1.5		
さとう	0.3 (き)		
しお	0.05		
ごまあぶら	0.2 (き)		

30(木)

ごはん

ぎゅうにゅう

ハヤシライス

ぶたにく	30 (あ)		
じゃがいも	30 (き)		
たまねぎ	60 (み)		
にんじん	20 (み)		
にんにく	0.1 (み)		
とりがらスープ	1		
トマトケチャップ	5		
トマトピューレ	4 (み)		
ウスターソース	0.5		
のうこうソース	0.5		
あかワイン	1		
しお	0.05		
こしょう	0.03		
あぶら	0.2 (き)		
こめこハヤシウ①	8 (き)		
こめこハヤシウ②	7 (き)		

ごぼうサラダ

ささみフレーク	5 (あ)		
ごぼう	12 (み)		
にんじん	5 (み)		
きゅうり	8 (み)		
うすくちしょうゆ	0.9		
さとう	0.5 (き)		
ドレッシング	クラス1ぼん (き)		
(ごま)			

ハヤシライス

ごはん		ごぼうサラダ	586
			22.0
			16.0

31(金)

コッペパン

はっこうにゅう(プレーン)

スープに

とりにく	20 (あ)		
じゃがいも	55 (き)		
たまねぎ	30 (み)		
にんじん	15 (み)		
むきえだまめ	3 (み)		
あぶら	0.2 (き)		
とりがらスープ	3		
しお	0.25		
こしょう	0.03		
うすくちしょうゆ	2		
しろワイン	1		

かぼちゃのミートグラタン

ぶたミンチ	20 (あ)		
マカロニ	3 (き)		
(エルポ)			
かぼちゃ	25 (み)		
たまねぎ	15 (み)		
パンこ	5 (き)		
マヨネーズ	10 (き)		
(ノンエッグ)			
トマトケチャップ	8		
トマトピューレ	1 (み)		
ウスターソース	2		
こしょう	0.01		
しお	0.08		
あかワイン	1		
あぶら	0.2 (き)		

ふりかけ(おかか)

チンゲンサイのからしあえ

ちくわのてんぷら2こ

コッペパン

クリームシチュー

ぶたにくのトマトソース

おおざらにごはんをもりつけてぐをかけてたべよう!

あげぎょうざ1こ

さんしよくナムル

ハヤシライス

ごぼうサラダ

かぼちゃのミートグラタン

はっこうにゅう(プレーン)

こまつなのサラダ

コッペパン

スープに

れいわ ねん がつ
令和7年10月 がっこうきゅうしょく
たいしちょう
太子町 学校給食だよ！

10月6日は十五夜

秋を楽しむ お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

6日 いもに汁
お月見献立として、「いもに汁」が給食に登場します！「十五夜」は別名「芋名月」と呼ばれていることから、秋が旬の「里芋」が入っています。秋の収穫に感謝していただきます。秋の収穫に感謝していただきます。秋の収穫に感謝していただきます。

24日 りっちゃんのサラダ
小学校1年生の国語「サラダでげんき」の中で、主人公のりっちゃんと動物たちが作ったサラダが給食に登場します！いろいろな食材が入っています。物語を思い出しながらいただきます！

貧血を防ぐ！食生活のポイント

鉄

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

★どんな症状が出るの？★

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

下まぶたの内側が白っぽい

色が青白い

爪がスプーン状にそる

氷を無性に食べたくなる

★貧血を防ぐためのポイント★

無理なダイエットをせず、朝食・昼食・夕食の3食を欠かさず食べる。

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。

鉄を含む食品を意識して取り入れる。