

平成29年度

10月 こんだてよていひょう

小金井地区学校給食センター

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes sub-headers for 'あか', 'みどり', 'きいろ', and '調味料等'. Special callouts for '十五夜', '目の愛護デーこんだて', and '給食なし' are present.

日付	こんだて	あか		みどり		きいろ		調味料等	小学校 中学校	ご家庭 で食べ たい食材	お知らせ 栄養一口メモ	
		血・筋肉・骨を作る		調子を整える		熱や力になる						
		1群 肉・魚・卵 大豆製品	2群 乳類 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀物・芋類 砂糖	6群 油 種実					
16 (月)	十穀ごはん					米 発芽玄米 黒米 麦 あわ きび ひえ ハトムギ		塩	683 28.0 21.5 356 3.77	871 34.6 25.4 382 4.20	い も 類	十穀ごはんは、もち発芽玄米、 コシヒカリ発芽玄米、黒米、押 麦、丸麦、あわ、もちきび、たか きび、ひえ、ハトムギを会津若松 市内産コシヒカリ米にまぜて炊き 込みました。寒くなってくると おいしいおでんにかかせないく わは、魚のすり身を棒に巻き付け て焼いて作ります。低脂肪高タン パクなので、海外でも人気がある そうです。
	牛乳	牛乳										
	さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	三温糖		しょうゆ みりん				
	香りの漬け			あおしそ	キャベツ きゅうり			塩				
17 (火)	煮込みおでん	さつまあげ ちくわ うずら卵	こんにぶ	にんじん	こんにやく だいこん	三温糖		しょうゆ みりん しょ うけ かつおぶし (だ し)	602 26.2 17.3 411 2.61	748 30.8 19.3 449 2.96	果 物	納豆の成分「ナットウキナー ゼ」は、納豆をかきまぜた時に 出てくる、糸状のネバネバのも (酵素)です。血液中の血栓(血 の固まり)を溶かす、強力な酵素 で、血をサラサラにして、心筋梗 塞や脳梗塞を予防し、高血圧の抑 制効果もあります。
	ごはん					米						
	牛乳・納豆	なっとう	牛乳					なっとうのたれ (しょうゆ)				
	とうもろこしクロック				コーン たまねぎ	こむぎご パンご	米あぶら	塩 こしょう ソース				
18 (水)	ひじきの煮物	さつまあげ あぶらあげ	ひじき	にんじん グリーンピース		三温糖		しょうゆ さけ みりん	703 29.7 20.3 344 1.53	883 36.9 23.1 373 1.80	魚 類	みかんのビタミンCは、ストレ スを取り除いてくれます。様々な 病気のもとになるストレスをうま く解消できる人は、健康な生活を 送ることができます。また、ビタ ミンCは、一緒にとった食事の栄 養素の鉄分の吸収を助けるため、 貧血予防にも効果があります。
	みそ汁	みそ			はくさい えのきだけ ねぎ			かつおぶし (だし)				
	スパゲティミートソース	ぶたひき肉	こなチーズ	にんじん トマト ピーマ	玉ねぎ じゃがいも しょうが にんにく	スパゲティ(こむぎ) パンご	米あぶら	あかワイン 塩 クチャップ コンソメ マヨネーズ				
	おさつサラダ	ローズハム			きゅうり	さつまいも		塩 こしょう (たまご)				
19 (木)	会津の豚丼	ぶた肉			にんにく しょうが べにしょうが たまねぎ いとこんにやく	米 三温糖		しょうゆ さけ みりん	665 33.0 14.7 349 2.51	832 39.3 16.5 379 3.17	魚 類	「食育の日」の今日は、会津産 豚肉と玉ねぎたっぷりの豚丼で す。疲労回復のビタミンB1が豊 富です。会津の保存食打ち豆や地 元の里芋のみそ汁、おひたし、門 田町白井農園の姫りんごを味わっ てください。
	牛乳・姫りんご		牛乳		りんご							
	会津野菜のおひたし				ほうれんそう	キャベツ		ごま				
	打ち豆と里芋のみそ汁	打ち豆 (だいず) みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも		かつおぶし (だし)				
20 (金)	ごはん					米			629 28.4 21.2 323 2.51	812 36.1 26.1 345 2.92	果 物	旬を迎える大根はカリウムが豊 富です。体内に塩分であるナトリ ウムの量が増えすぎると、カリウ ムは余分なナトリウムを体外に排 出する働きがあります。塩分を取 り過ぎる現代人にはうれしい効果 です。大根を煮物や炒め物、サラ ダやみそ汁などにしてください。
	牛乳・熊モンのりの佃煮	ぼたて貝柱 にぼし あじ	牛乳 のり					しょうゆ みりん				
	さばの塩焼き	さば						塩				
	白菜ひたし			こまつな	はくさい		ごま	しょうゆ				
24 (火)	大根のそぼろ煮	とりひき肉 しみどうふ み そ		にんじん	だいこん しょうが ねぎ こんにやく	三温糖 じゃがいもでんぶん	米あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおぶし (だし)	666 23.0 18.8 316 2.83	812 36.1 26.1 345 2.92	大 豆 製 品	カレーに入るチャツネは、パバ イヤ、レーズン、りんごなど果物 の甘みが生きて、カレーの味をま るやかにし、コクをだしてくれま す。カレーは、アレルギー対 応として給食用にピーナツペース トをぬいたものを使用していま す。
	チキンカレー	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	米 じゃがいも	米あぶら	チャップ ソース マヨネーズ ズレールウ チャツネ				
	牛乳・梨		牛乳		なし							
	福神漬け			しそ	なす たまめ しょう が レンコン だ いこん			しょうゆ うめ酢 塩				
26 (木)	五色あえ	ささみフレーク			えだまめ きゅうり キャベツ コーン	三温糖		ごまあぶら	しょうゆ	821 32.1 24.4 383 3.59	海 草 類	きじ焼きは、昔、雉(キジ)を 食べる時に濃いめの味付けにした のが由来です。鶏肉やかつお、ぶ り、さばなどの材料を、しょう ゆ、みりん、酒で作った漬け汁に 漬けて焼いた料理をきじ焼きと呼 びます。旬のさつまいもをス イートポテトに手作ります。お 楽しみに!
	きじ焼き丼	とり肉			しょうが べにしょうが	米 三温糖		しょうゆ みりん さ け				
	牛乳		牛乳									
	おひたし			こまつな	キャベツ		ごま	しょうゆ				
27 (金)	みそ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ			かつおぶし (だし)	705 18.1 26.6 315 3.44	828 25.6 27.7 332 4.28	い も 類	小金井の給食の豆腐は、会津若 松市内産(門田町産)大豆を使っ て作ります。国産大豆は、風味、 栄養共に優れており、何より生産 者の顔が見えるのは安心です。外 国産大豆を使った豆腐が多く出 回っているため、表示をよく見て 購入しましょう。
	梅ゆかりごはん			あかしそ		米		塩				
	牛乳		牛乳									
	春巻き	ぶた肉			たけのこ ほししいた け にんにく しょう が	かむ(こむぎ) じゃがいもでんぶん	米あぶら こまあぶら	塩 さけ しょうゆ				
30 (月)	彩りナムル			こまつな パプリカ	もやし キャベツ	三温糖		ごま ごまあぶら	しょうゆ 米酢	646 27.7 18.1 344 2.65	大 豆 製 品	紅葉の名所である奈良県の竜田 川。紅葉の美しさを思わせるしょ うゆを使った料理は竜田あげと名 付けられました。今日はあじの選 びました。さんまやさばなどどん な魚や肉にも代用できます。素材 の持つ味を生かしておいしくいた だきたいですね。
	豆腐の中華スープ	ナルト とう ふ		チンゲンさい にんじん	たまねぎ きくらげ	じゃがいもでんぶん	ごまあぶら	塩 酒 しょうゆ スープストック				
	ごはん・のり玉ふりかけ	たまご さばがぶし	のり スキムミルク			こむぎご	ごま	塩				
	牛乳		牛乳									
31 (火)	あじの竜田あげ	あじ			しょうが	じゃがいもでんぶん	米あぶら	みりん しょうゆ	639 23.6 18.6 331 3.52	808 28.3 20.9 354 4.10	果 物	紅葉の名所である奈良県の竜田 川。紅葉の美しさを思わせるしょ うゆを使った料理は竜田あげと名 付けられました。今日はあじの選 びました。さんまやさばなどどん な魚や肉にも代用できます。素材 の持つ味を生かしておいしくいた だきたいですね。
	おひたし			こまつな	キャベツ		ごま	しょうゆ				
	肉じゃが煮	ぶた肉		にんじん グリーンピース	たまねぎ いたこんにやく にんにく しょうが	じゃがいも 三温糖	米あぶら	かつおぶし (だし)				
	えび炒飯	えび ベーコン		パセリ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	米	米あぶら	塩 酒 しょうゆ スープストック				
31 (火)	牛乳・米粉のパンフキンケーキ	とうとう 豆乳	牛乳		かぼちゃ				639 23.6 18.6 331 3.52	808 28.3 20.9 354 4.10	果 物	今月のデザートは、ハロウィン にちなんで、かぼちゃのふんわり カップケーキです。小麦粉を使用 せず、米粉を使っているのが安心 です。コロッケは、焼き菓がゴ ロゴロ入って香ばしく食べごたえ があります。
	焼き菓コロッケ				たまねぎ しょうが	こむぎご パンご さつまいも じゃがいも	くり 米あぶら	塩 こしょう ソ ース				
	花野菜サラダ	わかめ		フロッコリー	カリフラワー	三温糖		米酢 あおしそドレッシング				
	中華スープ	ナルト			はくさい たけのこ		ごまあぶら	スープストック 塩 しょうゆ				

食育の日

四 中：給食なし

小金井小：給食なし

10月おたんじょう

※ 斜体の食材は、食物アレルギーを持つ児童、生徒のアレルギー食品です。 25日(水曜日)は、小金井小、四中ともに給食はありません。