


10月24日(月) ~ 10月30日(日)



提出日

10月11日(火)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー		Bメニュー	
24 (月)	<p>●ドライカレー ▲野菜スープ ■白菜とツナのおかかポン酢和え ◆ココアカシューナッツシュガー ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 804kcal】 【蛋白質 29.0g】 【脂質 29.8g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 麦 バター 鶏スープ ターメリック 豚肉 大豆 にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく オリーブ油 塩 こしょう カレー粉 カレールー しょうゆ トマト 中濃ソース ガラムマサラ マサラマイルド チャツネ トマトペースト ▲キャベツ たまねぎ にんじん ベーコン こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ こまつな ■はくさい こまつな にんじん 酢 しょうゆ 三温糖 塩 ツナフレーク かつおぶし ◆カシューナッツ きび砂糖 ココア バター ▼牛乳</p>	 <p><b>AUTUMN FOOD QUIZ</b></p> <p>◎1 秋の味覚「あけび」ってどんな漢字?</p> <p>◎2 「〇が赤くなると医者が青くなる!」秋味覚の代表の食べ物なのですが、これは一体なんでしょう?</p> <p>◎3 日本一甘いと言われている「くりりん」という名前のかぼちゃの最高糖度は何度でしょうか?</p>	A
1年生			B
2年生			弁当
3年生			
25 (火)	<p>●味噌ラーメン ▲即席漬け ■チーズ蒸しパン ◆柿 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 783kcal】 【蛋白質 33.4g】 【脂質 21.4g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●中華めん ごま油 豚肉 しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン ながねぎ たら 酒 しょうゆ みりん 赤みそ 豚鶏スープ うずら卵 ▲きゅうり キャベツ にんじん しょうが 塩 しょうゆ みりん ごま ■むしパンミックス ベーキングパウダー 卵 牛乳 生クリーム チーズ 砂糖 ◆かき ▼牛乳</p>		<p>◎1 欠伸</p> <p>◎2 木通</p> <p>◎3 山女</p>
1年生		B	
2年生		弁当	
3年生			
26 (水)	<p>●ごはん ▲ししゃもの油淋鶏ソース ■小松菜の海苔ごま和え ◆大根おろしのなめこ汁 ▼スイートポテト ○牛乳</p> <p>【エネルギー 783kcal】 【蛋白質 23.1g】 【脂質 22.1g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 麦 ▲ししゃも 酒 しょうが でんぷん 小麦粉 油 ながねぎ しょうゆ 砂糖 酢 みりん ラー油 ごま油 ■こまつな にんじん だいずもやし ごまのり しょうゆ みりん ◆だいこん なめこ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼さつまいも バター 砂糖 生クリーム 卵 ○牛乳</p>	<p>◎1 まつたけ</p> <p>◎2 さつまい</p> <p>◎3 柿</p>	A
1年生		B	
2年生		弁当	
3年生			
27 (木)	<p>●ミルクロールパン ▲いちごジャム&amp;マーガリン ■鶏肉のきのこソースかけ ◆ごぼうサラダ ▼白菜ハムスープ ○カスタードプリン △牛乳</p> <p>【エネルギー 883kcal】 【蛋白質 37.7g】 【脂質 43.3g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●ミルクロール ▲いちごジャム&amp;マーガリン ■とり肉 こしょう 白ワイン 小麦粉 ぶなしめじ マッシュルーム えのきたけ しいたけ にんじん しょうゆ 生クリーム バター 塩 豚鶏スープ パセリ ◆ごぼう 油 コーン こまつな キャベツ きゅうり にんじん ひじき しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま ▼はくさい にんじん ハム ベーコン ながねぎ しょうゆ 塩 豚鶏スープ でんぷん ○カスタードプリン △牛乳</p>	<p>◎1 12.5度</p> <p>◎2 21.5度</p> <p>◎3 33.5度</p>	A
1年生		B	
2年生		弁当	
3年生			
28 (金)	<p>●カレーピラフ ▲チキンカツ キャベニン添え ■ABCスープ ◆ハロウィンプリン ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 899kcal】 【蛋白質 36.2g】 【脂質 27.2g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 ターメリック カレー粉 バター とり肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく サラダ油 白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ 赤ピーマン ピーマン ▲チキンカツ 油 中濃ソース キャベツ にんじん ごま油 塩 ■かにかまぼこ マカロニ セロリー にんじん たまねぎ 大豆 チンゲンサイ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 豚鶏スープ ◆プリン 牛乳 かぼちゃ 砂糖 ホイップクリーム ▼牛乳</p>		A
1年生		B	
2年生		弁当	
3年生			

10月31日(月) ~ 11月6日(日)

Aメニュー		Bメニュー	
31 (月)	<p>代 休</p> 		A
1 (火)	<p>●五穀ごはん ▲ささみのかりんとうがらめ ■ブロッコリーともやしのごま和え ◆コーンポテト ▼豚汁 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 823kcal】 【蛋白質 36.6g】 【脂質 23.0g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 ごま ごま 五穀米 ▲ささみ 酒 しょうが でんぷん 油 三温糖 みりん しょうゆ ごま ■もやし ブロッコリー にんじん しょうゆ 塩 ごま油 砂糖 ごま ごま かつおぶし ◆じゃがいも たまねぎ コーン バター 塩 こしょう パセリ ▼豚肉 ごぼう にんじん だいこん じゃがいも 生揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし ながねぎ こまつな ○牛乳</p>		A
1年生			B
2年生			弁当
3年生			
2 (水)	<p>●ロールパン ▲チョコクリーム ■かぼちゃ&amp;さつまいのパイシチュー ◆りんご ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 910kcal】 【蛋白質 25.7g】 【脂質 32.4g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●ロールパン ▲チョコクリーム ■ベーコン たまねぎ ポテトの華 にんじん ぶなしめじ かぼちゃ えだまめ 塩 こしょう 米粉 バター 豆乳 豚鶏スープ 生クリーム 白ワイン さつまいも パイシート ◆りんご ▼牛乳</p>	A	
1年生		B	
2年生		弁当	
3年生			
3 (木)	<p>文化の日</p>	A	
		B	
		弁当	
4 (金)	<p>●和風スパゲッティソテー ▲梅おかか和え ■豚肉とわかめのスープ ◆キャラメルポテト ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 679kcal】 【蛋白質 25.9g】 【脂質 20.6g】 【食塩相当量 1.8g】</p> <p>●スパゲッティ ベーコン たまねぎ にんじん バター 白ワイン しょうゆ とうがらし にんにく こしょう 昆布茶 キャベツ ちりめんじゃこ ▲キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ みりん 砂糖 梅干し かつおぶし ■豚肉 たけのこ わかめ 豆腐 ながねぎ しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚鶏スープ ごま こまつな ◆さつまいも 油 バター 砂糖 メープルシロップ アーモンド ▼牛乳</p>	A	
1年生		B	
2年生		弁当	
3年生			

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

Q1: ◎ 木通 木通(あけび)のつるは、木通(もくつう)という生薬でも利用されており利尿作用・抗炎症作用などがあるので、漢方にも使われています。

Q2: ◎ 柿 柿は栄養豊富で、沢山食べると病気になると言われてはいます。なので、お医者さんのいる意味がなくなるということで、この言い伝えができたそうです。

Q3: ◎ 33.5度 北海道で栽培されている「くりりん」というかぼちゃの最高糖度は、30.5度もあります。メロンの糖度が20度なので、それ以上に甘いかぼちゃです。値段は1玉6000円もするそうですが、すぐに完売してしまうそうです。食べてみたい...