



10がつの給食こんだて予定表

<めあて>



PTA配布

小学校

令和6年度

日	こんだてめい			<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (kcal)	ひとくちメッセージ
	しゅしょく	牛乳	おかず					
1 火	むぎごはん		ぶたにくとじゃがいもの ちくわとこまつなのあえもの ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん こまつな もやし	568	秋はじゃがいもがおいしい季節です。フランスでは、「大地のりんご」と呼ばれています。炭水化物だけでなく、ビタミンCやカリウムも多く含まれます。
2 水	しょくパン		コーンシチュー ハムのマリネ いちご&マーガリン	しょくパン じゃがいも (バター) こむぎこ あぶら さとう いちごジャム マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ コーン パセリ きゅうり レモン	601	給食の牛乳パックは、回収業者によってリサイクルされています。最後まで飲みきって返すことで、牛乳パックを洗う水を減らすことができます。
3 木	ごはん		やきししゃも ごもくきんびら きのこじる	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく てんぷら とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう れんこん にんじん いんげん こんにゃく ねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ	555	まだ食べることができるのに食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。給食でも、食器についた分は食べ残さないようにしましょう。
4 金	むぎごはん		マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぱん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	664	新米の季節になりました。収穫したばかりのお米は、甘い香りが出て、もちもちしてツヤがあります。給食の「夢つくり」は、光沢と粘りが特徴です。
7 月	よこりまるパン		【世界の料理 トルコ】 サバのたつたあげ ひつじかいのサラダ レンズまめのスープ	まるパン さとう でんぱん オリーブオイル じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう サバ ベーコン レンズまめ	きゅうり たまねぎ パプリカ レモン トマト にんじん パセリ	685	今日はトルコの料理です。日本ではご飯と食べることの多いサバですが、今日はパンにサバとサラダを添えて「サバサンド」にして食べましょう。
8 火	そぼろごはん		かぼちゃとチーズのサラダ けんちんじる	こめ さとう あぶら マヨネーズ さといも でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ とうふ	にんじん たまねぎ しょうが かぼちゃ きゅうり ごぼう こんにゃく ねぎ	621	そぼろご飯には、生姜を効かせて甘辛くあじつけたそぼろが入っています。生姜はさわやかな香りとピリッとした辛味があり、食欲をわけてくれます。
9 水	こくとうパン		ジャージャーめん アーモンドあえ ぎょうざ	こくとうパン スパゲティ さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ もやし しょうが にんにく にんじん ほうれんそう キャベツ	605	ジャージャーめんは中国から伝わった料理です。甘辛い肉味噌を中華麺にかかめた料理で、食欲がない日でも食べやすく、栄養たっぷりです。
10 木	むぎごはん		とりにくとレバーのあげからめ じゃがいものみそしる	こめ むぎ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー とうふ わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	655	レバーに多く含まれるビタミンAは、不足すると暗いところで物が見えにくくなったり、ドライアイや視力の低下の原因になることがあります。
11 金	むぎごはん		カレーにくじゃが わふうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	617	カレーの味付けには、カレー粉を使います。カレー粉には数種類のスパイスやハーブが使われています。辛いだけでなく、深い味わいがあります。
15 火	あきのかおりごはん		さわらのしおやき おからのマヨネーズサラダ すまじる	こめ くり マヨネーズ さとう ふ	ぎゅうにゅう とりにく さわら おから ハム とうふ かまぼこ わかめ	にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ えのきたけ	605	今日は「十三夜(じゅうさんや)」です。栗月・豆名月ともいいます。栗をはじめ、枝豆、きのこなどを入れて、秋の香りがいっぱいのご飯にしましょう。
16 水	こめこパン		ポークビーンズ フルーツ&ゼリー	こめこパン じゃがいも あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ みかん パイン もも	602	大豆には、たんぱく質、ビタミン、鉄、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。給食では、福岡県・佐賀県で栽培されたものを使っています。
17 木	ごはん		おやこに きりぼしだいこんのすのもの こんぶのつくだに	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご ハム こんぶ	にんじん こんにゃく たまねぎ いんげん もやし きりぼしだいこん きゅうり	588	江戸時代、黒田藩が鶏の卵の生産をすすめたことで、福岡では鶏肉をよく食べるようになりました。親子煮は、鶏肉と卵の両方を使った煮物です。
18 金	ごはん		【和食の日】 あきさけのつけやき ひじきのいために さといものみそしる	こめ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう さけ ひじき てんぷら わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ	601	秋鮭は、脂のりが控えめでさっぱりした味が特徴です。鮭は、質の良いたんぱく質を多く含みます。また、白身魚ですが、DHAやEPAなども含みます。
21 月	キャロットパン		わふうスパゲティ ツナサラダ りんご	キャロットパン スパゲティ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	えのきたけ しめじ エリンギ にんじん たまねぎ にんにく こまつな キャベツ きゅうり コーン レモン りんご	643	今週は、「運動会応援メニュー」です。食べやすいメニュー、また運動する時に必要な栄養素が多くのメニューになっています。しっかり食べましょう。
22 火	むぎごはん		ヤンニョムチキン キムチゲ	こめ むぎ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ごぼう にんじん もやし しめじ こんにゃく ねぎ キムチ にんにく	678	今日は高学年に大人気の献立です。甘辛いヤンニョムチキンはご飯がすすみます。また、キムチゲで野菜をしっかり食べて、運動会に備えましょう。
23 水	しょくパン		にくだんごスープ ジャーマンポテト はちみつ&マーガリン	しょくパン でんぱん あぶら はるさめ じゃがいも はちみつ マーガリン (バター)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ(たまご) ベーコン	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ しょうが パセリ	596	豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。熱や力のもとになるご飯と一緒に食べると、エネルギーができて、元気に運動することができます。
24 木	ごはん		やきとりふうに かぼちゃのみそしる	こめ さとう でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	いんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	589	免疫力を上げる3つのビタミン、A、C、Eを、まとめてビタミンEース(ACE)と呼ぶことがあります。かぼちゃには、その3つが揃っています。
25 金	むぎごはん		ポークカレー チップスサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター(マーガリン) ポテトチップス さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり	620	カレー粉には、食欲を促進(ぞうしん)させる効果があります。明日はいよいよ運動会。しっかり食べて、実力を発揮してください！
28 月	うんどうかい だいきゅう 運動会の代休							
29 火	わかめごはん		かしわうどん こんさいとナッツのサラダ	こめ うどん さとう アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう きゅうり	600	消化が良くてすぐにエネルギーになり、体を元気にしてくれる食べ物、それは「うどん」です。疲れた体を癒やしてくれます。
30 水	ワンローフパン		かぼちゃのシチュー だいこんのマリネ ブルーベリージャム	ワンローフパン バター(マーガリン) あぶら さとう こむぎこ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり だいこん レモン	587	ブルーベリーには青紫色の「アントシアニン」という、目の疲労回復に効果がある成分があります。ナスや黒豆などの色もアントシアニンです。
31 木	むぎごはん		ぶたにくのしょうがいため さつまじる みかん	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ はくさい もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが みかん	650	私たちの体は、秋から冬にかけて、寒さに備えて、体に栄養を蓄えようとしています。そのために、好き嫌いをしないで、なんでもしっかり食べましょう。

のついたものは、おかがきまち（またはおかがきまちゅうへん）でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は、卵の入っていない製品を使用しています。



食欲の秋。
今月は新米に切り替わります。おいしく味わいましょう。