





10月

こんだてひょう

令和5年度
高平台小学校



	月	火	水	木	金
こんだて	2 レバーとポテトのナッツあえ 牛乳 コッパン フォー	3 はるさめのちゅうかサラダ 牛乳 むぎごはん はっほうどうふ	4 れんこんのごまネーズブルーベリージャム 牛乳 しょくパン わふうスパゲッティ	5 くきわかめののりのつくだに 牛乳 ごはん うまに	6 さんまのゆずみそに ごますあえ 牛乳 むぎごはん のっぺいじり
あか	ぎゅうにゅう とりレバー ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふ うすらのたまご ぶたにく かまぼこ ハム わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ くきわかめ のりのつくだに	ぎゅうにゅう さんま ちくわ かつおこんぶだし
みどり	ピーマン にんじん ねぎ もやし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが レモン	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ だけいし しいたけ しょうが もやし コーン	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ キャベツ れんこん きゅうり ブルーベリー	にんじん たまねぎ インゲン しいたけ キャベツ	ゆず チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ
き	パン でんぷん じゃがいも さとう あぶら カシューナッツ ピーファン	こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら	パン スパゲッティ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく でんぷん
きゅうしよくしよふり	「フォー」はベトナムでよく食べられる麺料理です。味付けに、レモン果汁が入っているのがポイントです。	豆腐は大豆から作られていて、良質なたんぱく質だけでなくカルシウムも含まれています。また、消化 吸収もよい食品です。	今月の献立のテーマは、「目に良い食べ物を知ろう」です。今日のジャムは、目に良い働きをする栄養のあるブルーベリージャムです。	荻わかめとのりは海そうの仲間です。鉄、カルシウム、ビタミン、食物繊維が多く含まれていて、成長期に欠かせない食べ物です。	さんまは漢字で「秋刀魚」と書くように、秋が旬の魚です。さんまに含まれる油には脳の働きをよくして記憶力をアップさせる効果があります。
エネルギーたんぱく質	558 22.7	590 24.0	563 23.6	586 21.6	567 20.1
こんだて	9 スポーツの日	10 にくみそ ごぼうサラダ 牛乳 なすのにくみそどん かきたまじる	11 てりやきハンバーグポイルキャベツ 牛乳 セルフバーガー ミネストローネ	12 さばのしょうがに おかかあえ 牛乳 ごはん とうにゅうみそしる	13 ツナあえ おうとうかん 牛乳 むぎごはん カレーうどん
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ かまぼこ かつおこんぶだし たまご	ぎゅうにゅう ハンバーグ だいす インゲンまめ ベーコン	ぎゅうにゅう さば いかかつお とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ いりこだし	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶしだし ツナ	
みどり	なす たまねぎ しいたけ にんにく にんじん ごぼう もやし きゅうり ねぎ えのきたけ	なす たまねぎ しいたけ にんにく にんじん トマト たまねぎ なす にんにく	しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ だいこん えのきたけ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン おうとう	
き	こめ むぎ こんにやく さとう ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん	パン さとう でんぷん マカロニ あぶら	こめ さとう じゃがいも	こめ むぎ さとう あぶら うどん	
きゅうしよくしよふり	「なす」は1本の苗から100本から120本が収穫でき、1本1本 手作業で行われるので大変です。生産者の方に感謝しましょう。	今日は、パンにキャベツとハンバーグをはさんで、ハンバーガーを作ってみましょう。しっかり手を洗っていただきましょう。	「みそ汁に豆乳を入れる」というのは初めての方は少し違和感があるかもしれませんが、しかし、豆乳もお味噌も大豆から作られているので味の相性はとてもいいです。	給食のうどんは、熊本県産小麦粉で作られています。私たちのふるさと熊本県産の食べ物を感謝していただきましょう。	
エネルギーたんぱく質	574 22.8	603 26.2	640 26.3	582 19.3	
こんだて	16 にんじんサラダ みかん 5年生 集団宿泊 3年生PTA 試食会 こめこパン うすらのたまごのシチュー ごもくごはん とんじる	17 ホキフライ 5年生 集団宿泊 こめこパン うすらのたまごのシチュー ごもくごはん とんじる	18 ナッツサラダ ヨーグルト 5年生 集団宿泊 コッパン ポークビーンズ	19 れんこんのパリパリふりかけ きりぼしだいこんのこんぶあえ 牛乳 ひごまる茶 れんこん ごはん とうふのみそに	20 めざし じゃがいものあまからいため 牛乳 むぎごはん たまねぎのみそしる
あか	ぎゅうにゅう うすらのたまご いんげんまめ ベーコン チーズ チキンフレーク	ぎゅうにゅう あぶらあげ ホキフライ ぶたにく みそ いりこだし	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ こんぶのつくだに いかかつお しらすほし いりこ あおりの	ぎゅうにゅう めざし ぶたにく みそ わかめ いりこだし あぶらあげ
みどり	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり コーン みかん	にんじん ごぼう えだまめ しいたけ ねぎ だいこん しょうが	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり きりぼしだいこん れんこん	こまつな たまねぎ しめじ にんじん ねぎ えのきたけ
き	パン じゃがいも あぶら さとう	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	パン じゃがいも さとう あぶら カシューナッツ	こめ こんにやく さとう でんぷん あぶら ごま	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら
きゅうしよくしよふり	学校給食で使っている農産物の多くは、熊本県産とれたものです。今日のみかんは「河内地方」でとれたものです。	「五目ごはん」の五目は色々な食材や味、彩りを考えて取り合わせたものという意味です。今日の五目ごはんは、5種類の食材を使って作っています。	10月15日は「世界手洗いの日」でした。手洗いで大切なのはばい菌や汚れをしっかりと落とすことです。適当に手を洗っていると意味がありません。	今日はひごまるデーです。熊本市の天明地区で採れたれんこんを使っています。手さぐりで収穫されるため、折れないようにていねいに作業されます。	「めざし」とは、いわし類の魚を塩漬して乾燥した干物の一種で、漢字で「目刺」とかきます。つまり「めざし」は「いわし」の加工食品であって魚の名称ではありません。
エネルギーたんぱく質	595 26.4	525 17.3	586 25.8	593 25.0	563 20.6
こんだて	23 シャーマンポテト かみかみいりこ 牛乳 ミルクパン にくだんごスープ	24 就学時検診のため給食はありません	25 ぎょうざ ナッツのりんかけ 牛乳 こめこいりかぼちゃパン チャンボン	26 そくせきづけ てづくりぶどうゼリー 牛乳 2・4年生 見学旅行 1年生PTA 試食会 きのこカレー	27 さかなのごまみそあえ ざぜんまめ 牛乳 あじのたび まめいりげつ むぎごはん しらたまじる
あか	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン いりこ		ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ゼリーののち	ぎゅうにゅう ホキ みそ かまぼこ かつおこんぶだし だいす こんぶ あぶらあげ
みどり	にんじん ねぎ キャベツ きくらげ パセリ たまねぎ にんにく		にんじん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんにく しょうが キャベツ はりはりコブ	ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ はくさい だいこん しいたけ
き	パン はるさめ じゃがいも さとう あぶら		カシューナッツ アーモンド パン スパゲッティ あぶら さとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう しらたまもち ことう あぶら ごま
きゅうしよくしよふり	「いりこ」は頭から骨まで丸ごと食べることができるため、カルシウムが豊富です。しっかりかむことを意識しましょう。		「ちゃんぽん」は中国から伝わった料理を日本人向けにアレンジしたものです。豚骨や魚介類のスープをベースに、野菜と麺を煮込んだ料理です。	9月～12月ごろにかけて、きのこがおいしい時期をむかえます。今日のカレーには、しめじ、えのき、エリンギの3種類のきのこが入っています。	今日は味の旅「豆名月」です。十三夜と呼ばれ日本でも始まった風習です。十五夜は満月、十三夜は満月より少し欠けた月を愛でます。
エネルギーたんぱく質	602 25.6		637 26.0	635 20.4	648 28.1
こんだて	30 かいそうサラダ きなこビーンズ 牛乳 まるパン かぼちゃのクリーム	31 かきなます いわしのおかか 牛乳 むぎごはん すいとんじる	<p>10月は、まめいりげつ「豆名月」</p> <p>今年10月27日「ざぜん豆」</p> 		
あか	ぎゅうにゅう とり くにく チーズ わかめ だいす きなこ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし いりこだし あぶらあげ			
みどり	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	だいこん かき にんじん ねぎ はくさい ごぼう しいたけ			
き	パン マカロニ さとう バター あぶら ごま ごまあぶら	こめ むぎ さとう ごま すいとんめん			
きゅうしよくしよふり	「かぼちゃ」には、ビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンAは目の粘膜を健康に保つために必要な栄養素です。	「柿」は9月～11月にかけておいしい旬の時期を迎えます。柿を加えることで、甘みやうま味が変わり違った味わいのなますになります。	<p>季節を感じる味めぐり</p> <p>まめいりげつ じゅうさんや つきみ 豆名月とは、十三夜のお月見のこです。</p> <p>じゅうさんや じゅうごや つきみだんご 十三夜には、十五夜のお月見団子とちが ちが しゅうかく まめ そな 違い、収穫した豆をお供えするこ</p> <p>とから、豆名月と言われています。</p> <p>昔の人は、大豆や枝豆を供え、それらを使った料理を食べていました。</p> <p>あき みの たの もの かんしゃ らいねん ほうさく ねが 秋の実りの食べ物に感謝し、来年の豊作を願っていたと言われています。</p> 		
エネルギーたんぱく質	581 26.7	587 20.9			

※献立は都合により変更する場合があります。