



10月のこんだて



嘉川小学校

日曜	献立名	おもにエネルギーのもとになるもの	おもに体(からだ)をつくるもとになるもの	おもに体(からだ)のちょうしをととのえるもの
1月	ごはん・じゃがいもとごぼうのうま煮・ごまあえ・オレンジ	ごはん・じゃがいも・しらたき・ごま	ぶたにく・なまあ・ちくわ・豚肉・生揚げ・竹輪	にんじん・人参・ごぼう・もやし・たまねぎ・玉葱・いんげん・白菜・オレンジ
2火	パン・ジャーマンポテト・豆と野菜のスープ・コーンサラダ	パン・じゃがいも・バター・油	とりにく・しろ・鶏肉・白いんげん豆・ベーコン・チーズ・レッドキドニー	たまねぎ・にんじん・えだまめ・だいこん・玉葱・人参・枝豆・大根・キャベツ・いんげん・セロリー・コーン・きゅうり
3水	ごはん・鶏肉の南部味噌がらめ・すき昆布の煮物・ひつつみ	ごはん・ごま・しらたき・あぶら油	とりにく・ぶたにく・こんぶ・ひらてん・なまあ・鶏肉・豚肉・昆布・平天・生揚げ	にんじん・人参・ごぼう・ほ・干しいたけ・しめじ・ねぎ
4木	パン・カレーポトフ・アボガドサラダ・ヨーグルト	パン・じゃがいも	とりにく・鶏肉・ウィンナー・いんげんまめ・ツナ・ヨーグルト	にんじん・人参・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・玉葱・セロリー・しめじ・アボガド・レモン
5金	ごはん・ゆずの香あえ・根菜の磯煮・新高梨	ごはん・こんにやく	とりにく・しろ・こんぶ・なまあ・鶏肉・塩昆布・生揚げ・さつま揚げ・ひじき	にんじん・人参・キャベツ・きゅうり・みずな・水菜・ゆず・だいこん・大根・ごぼう・れんこん・干しいたけ・梨
9火	パン・チキンフリカッセ・ベジタブルスープ・チーズサラダ	パン・あぶら油	ぶたにく・とりにく・豚肉・鶏肉・いんげんまめ・チーズ	たまねぎ・にんじん・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ブロッコリー・だいこん・こまつな・根・小松菜・きゅうり
10水	ごはん・さばの香味煮・鶏汁・やせうま	ごはん・さつまいも・やせうま	とりにく・あぶらあ・鶏肉・油揚げ・さば・きな粉	にんじん・人参・ねぎ・はくさい・白菜・だいこん・大根・ごぼう
11木	パン・手作り肉団子スープ・マカロニサラダ・フルーツポンチ	パン・マカロニ	とりにく・ぶたにく・鶏肉・豚肉・サラダチキン・ゼリー	はくさい・にんじん・白菜・人参・しめじ・たまねぎ・玉葱・きゅうり・パナナ・みかん・りんご
12金	みの実りの秋のご飯・芋煮・おひたし	ごはん・里芋・こんにやく	ぶたにく・とりにく・なまあ・豚肉・鶏肉・生揚げ	にんじん・人参・しめじ・ごぼう・れんこん・ねぎ・ほうれん草・もやし・ほ・干しいたけ・くり
15月	マーボーカレー丼・じゃがいものごまあえ・りんご	ごはん・じゃがいも・ごま	ぶたにく・とうふ・ちくわ・豚肉・豆腐・竹輪	にんじん・人参・たまねぎ・玉葱・にら・きくらげ・キャベツ・りんご
16火	パン・ポークビーンズ・おからサラダ・りんごゼリー	パン・じゃがいも	ぶたにく・豚肉・いんげんまめ・大豆・サラダチキン・おから	たまねぎ・にんじん・玉葱・人参・トマト・パセリ・きゅうり・りんご
17水	な菜めしごはん・うどん汁・天ぷら・酢のもの	ごはん・うどん・さつま芋・油	とりにく・あぶらあ・鶏肉・油揚げ・かまぼこ・ちくわ・わかめ	にんじん・ほ・人参・干しいたけ・ねぎ・きゅうり・もやし・れんこん
18木	アップルパン・お好み蒸し・たくわんあえ・すまし汁	パン・焼きそば	ぶたにく・ひらてん・豚肉・平天・かつお節・青のり・とうふ・あぶらあ・豆腐・油揚げ・わかめ	にんじん・人参・きゅうり・キャベツ・もやし・はくさい・白菜・たくわん・たまねぎ・玉葱・ねぎ・りんご
19金	ごはん・チキンいもごぼう・なば汁・おかか酢あえ	ごはん・さつま芋・油	とりにく・とうふ・ぶし・鶏肉・豆腐・かつお節	キャベツ・にんじん・人参・きゅうり・たまねぎ・玉葱・ごぼう・えだまめ・しめじ・まいたけ・えのきたけ・もやし
22月	ごはん・鶏肉のさっぱり煮・磯香あえ・みそ汁	ごはん	とりにく・鶏肉・のり・とうふ・あぶらあ・豆腐・油揚げ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな・玉葱・人参・小松菜・もやし・かぼちゃ・しめじ・ねぎ
23火	パン・和風きのこスパゲティ・コーンとらすのサラダ・チーズ	パン・スパゲッティ・あぶら油	ベーコン・しらす・チーズ	たまねぎ・にんじん・玉葱・人参・きゅうり・小松菜・しめじ・エリンギ・しいたけ・コーン・キャベツ
24水	ごはん・はも団子入り煮しめ・みそ汁・みかん	ごはん・こんにやく	ぶたにく・なまあ・豚肉・生揚げ・はも団子・豆腐	にんじん・だいこん・ほ・人参・大根・干しいたけ・いんげん・たまねぎ・玉葱・白菜・しめじ・ねぎ・みかん
25木	パン・ハンバーグきのこソース・ぶちうま野菜スープ・そえ野菜	パン・じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・豚肉・牛肉・ベーコン・豆腐・大豆	にんじん・人参・キャベツ・たまねぎ・玉葱・しめじ・エリンギ・しいたけ・はくさい・白菜・セロリー・パセリ
26金	ごはん・かつおの甘辛がらめ・茎わかめの即席あえ・ぐる煮	ごはん・さといも・こんにやく・油	なまあ・あぶらあ・くき・生揚げ・油揚げ・茎わかめ・かつお	キャベツ・にんじん・人参・たまねぎ・玉葱・きゅうり・だいこん・大根・ごぼう・ほ・干しいたけ
29月	カレーライス・じゃこサラダ・りんご	ごはん・ごま油	ぶたにく・豚肉・しらす	にんじん・たまねぎ・人参・玉葱・しめじ・えだまめ・枝豆・トマト・キャベツ・きゅうり・りんご
30火	蒸しパン・秋味シチュー・ほうれん草サラダ	ホットケーキの素・さつま芋・バター・油	さけ・鮭・サラダチキン・小豆	たまねぎ・にんじん・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・パセリ・ほうれん草・きゅうり・かぼちゃ・くり
31水	ごはん・秋刀魚のゆずき風味・柿なます・かぼちゃのみそ汁	ごはん・焼きふ・油	さんま・とうふ・豆腐・かまぼこ	きゅうり・にんじん・人参・かぼちゃ・たまねぎ・玉葱・だいこん・大根・しめじ・ねぎ・柿・ゆず



一口メモ 「お酢の役割」

酢は味をつける目的の他にばい菌を殺す殺菌作用があります。ほとんどの菌は酢の中では10分以上生きることできません。また、酢にはいろいろな種類があり、米を原料とした米酢やりんご酢、果実酢などがあります。酢の酸味や香が胃酸の分泌を促して消化吸収を助けてくれるので、食欲がないときには酢を使った料理がおすすめです。料理にお酢を上手に使ってさっぱりした味付けにすると食べやすくなります。