

2024年

10月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g
			(黄)カのもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
1	火	ごはん 牛乳 野菜たっぷりマーボー 春巻	米・油・砂糖・ごま油・ 片栗粉	玉葱・だけのご・ピーマン・ 黄ピーマン・赤ピーマン・ 人参・木くらげ・生姜・ ニンニク	豚肉・大豆たんぱく・卵・ 厚揚げ・赤味噌・ 春巻(豚、鶏)・牛乳	731	23.6
2	水	パン 牛乳 白身魚のタルタル焼き マカロニサラダ コーンスープ	コッペパン・ タルタルソース・油・ マカロニ	パセリ・キャベツ・玉葱・ 人参・枝豆・コーン	ほき・牛乳	641	29.1
3	木	ごはん 牛乳 チキンカツ キャベツとフロッコリーのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・フロッコリー・ 人参・コーン・小松菜	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳	798	34.1
4	金	ごはん 牛乳 お祝いちらし寿司 花麩とほうれん草のすまし汁 ぶどうゼリー	米・白ごま・油・花麩・ ぶどうゼリー	ちらしずしの素(人参、れんご ん、筍、干瓢、干しいたけ)・ たくあん・枝豆・きざみのり・ ほうれん草・人参	さけ・桜でんぶ・卵・牛乳	586	22.9
7	月	めん 牛乳 イタリانسバゲティ 花野菜サラダ オレンジ	スパゲティ・油	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄 ピーマン・トマト・パセリ・カリ フラワー・フロッコリー・キャバ ツ・コーン・人参・オレンジ	豚肉・牛乳	508	21.4
8	火	ごはん 牛乳 赤魚の磯辺揚げ 春雨のごまサラダ ちんげん菜ととうす揚げのみそ汁	米・天ぷら粉・油・春雨	青のり・わかめ・きゅうり・ 黄ピーマン・人参・ちんげん菜	あかうお・あげ・味噌・牛乳	687	30.3
9	水	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきと切干大根の炒め煮 小松菜と麩のみそ汁	米・砂糖・油・ごま油・ 白ごま・麩	切干大根・ひじき・人参・ インゲン・コーン・小松菜	鶏肉・あげ・味噌・牛乳	716	32.6
11	金	めん 牛乳 チャンボン麺 揚げ餃子 パイン缶	ラーメン・ごま油・油	木くらげ・キャベツ・ ちんげん菜・玉葱・人参・ コーン・白葱・パイン缶	豚肉・イカ・エビ・ かまぼこ・餃子(豚、鶏)・ 牛乳	527	23.6
15	火	めん 牛乳 おろしあんかけうどん 厚焼き玉子 みかん缶	うどん・片栗粉	大根・白菜・小松菜・人参・ しめじ・白葱・みかん缶	豚肉・卵・牛乳	452	20.9
16	水	ごはん 牛乳 とんかつ キャベツのサラダ さつま芋とわかめのみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油・ さつま芋	キャベツ・枝豆・人参・ 黄ピーマン・わかめ	豚肉・味噌・牛乳	670	24.3
17	木	ごはん 牛乳 鰯のごま漬け焼き れんごんの金平 小松菜ととうす揚げのみそ汁	米・砂糖・白ごま・油・ こんにゃく	昆布・生姜・れんごん・ だけのご・インゲン・人参・ 小松菜	あじ・ちくわ・あげ・味噌・ 牛乳	605	29.5
18	金	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ミモザサラダ ほうれん草ととうす揚げのみそ汁	米・片栗粉・小麦粉・油	生姜・ニンニク・キャベツ・ カリフラワー・フロッコリー・ 人参・ほうれん草	鶏肉・卵・あげ・味噌・牛乳	799	33.2
21	月	ごはん 牛乳 チキンカレー ひじきのツナサラダ りんごゼリー	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・ りんごゼリー	玉葱・人参・ひじき・ キャベツ・れんごん・ 黄ピーマン・枝豆	鶏肉・シーチキン・牛乳	741	21.7
22	火	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の中華炒め エビカツ ちんげん菜と麩のみそ汁	米・油・砂糖・ごま油・麩	キャベツ・玉葱・人参・ 赤ピーマン・ピーマン・ 木くらげ・ちんげん菜	豚肉・エビカツ・味噌・牛乳	635	21.4
23	水	ごはん 牛乳 鯖の塩麹焼き 小松菜ともやし青菜の青じそ和え 豆腐とほうれん草のみそ汁	米・砂糖・塩麹・油	小松菜・緑豆もやし・白菜・ 人参・コーン・ほうれん草	さわら・豆腐・味噌・牛乳	631	31.5
24	木	パン 牛乳 ハンバーグのデミソースかけ スパゲティサラダ さつま芋のポタージュスープ	イエローロールパン・砂糖・ 片栗粉・スパゲティ・油・ さつま芋	キャベツ・玉葱・枝豆・人参・ ミックスペジタブル	ハンバーグ(牛、鶏)・ ベーコン・牛乳	566	23.1
25	金	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ味噌焼き ほうれん草のおかか和え わかめときぬさやのすまし汁	米・砂糖・油	青葱・ほうれん草・キャベツ・ 人参・黄ピーマン・わかめ・ キヌサヤ	豚肉・味噌・かつおぶし・ 牛乳	592	23.3
28	月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース 五目金平 小松菜と麩のみそ汁	米・油・砂糖・片栗粉・ こんにゃく・ごま油・麩	大根・青葱・ごぼう・ れんごん・人参・ピーマン・ 黄ピーマン・小松菜	豆腐ハンバーグ・味噌・牛乳	670	24
29	火	ごはん 牛乳 白身魚のフライレモン風味ソース 切干大根のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	レモン・切干大根・ひじき・ 小松菜・玉葱・人参・コーン・ わかめ	ほき・豆腐・味噌・牛乳	663	30.5
30	水	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢だれ 白菜の和風サラダ 里芋ととうす揚げのみそ汁	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉・里芋	白菜・れんごん・きゅうり・ わかめ・人参・黄ピーマン・ 枝豆・青葱	鶏肉・あげ・味噌・牛乳	815	33
31	木	ふりかけ ごはん 牛乳 南瓜コロッケ キャベツとささみのサラダ かきたま汁 ハロウィンデザート	米・油・米粉のカップケーキ	南瓜コロッケ・キャベツ・ ごぼう・インゲン・赤ピーマン・ 玉葱・人参・青葱	鶏肉・卵・牛乳	761	22

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※熱量とたんぱく質は3~4年生の栄養価です。

平均

657

26.5

2024年



給食だより



いよいよ本格的な秋の始まりです。日中も過ごしやすく、子どもたちは活動量も増え、食欲も増し、心身ともに成長する時期でもあります。「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」を十分に満喫してほしいと思います。ご家庭でも、旬の食材や自然に目を向けて秋を楽しみましょう。



お米を食べよう！



- ◎よく噛んで食べるため頭の働きを良くし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収が緩やかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎パンや麺に比べて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や野菜などの副菜を、バランス良くとることができます。

秋は新米の季節です。

白米だけでなく、玄米を少し足して炊くと、ビタミン・ミネラルも増え栄養的にもより改善します。



実際に食べた感想と含まれる栄養素

お米の種類	食感、見た目	豊富な栄養素	吸収
玄米	噛み応えがある。水分が少なくボソボソしている。茶色。	ビタミンB ₁ 、B ₂ 、E、脂質、ミネラル、食物繊維	されにくい
胚芽米	精白米よりも少し硬い。白色に近い黄色。	ビタミンB ₁ 、B ₂ 、E、食物繊維、GABA、ミネラル	されやすい
精白米 (白米)	水分が多くモチモチしている。白色。	炭水化物	されやすい



秋の食材で骨を強くしよう

骨を強くする栄養素と言えばカルシウム。秋は、その吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさんあります。鮭や秋刀魚、椎茸にはビタミンD、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒に摂り、強い骨を作りましょう。

10月31日ハロウィン

仮装をした子供たちが街を練り歩き、「トリック・オア・トリート」(お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!)と声をかけて、お菓子をねだる様子が名物です。日本では、家をまわる習わしは定着していませんが、家族や友達とハロウィンパーティーやイベントに参加する時に、キャンディーやチョコレートなどのお菓子を用意して交換し合うのも楽しそうですね。