10月 こんだて

めあて　マナーを守り、会食しよう。
食べ物と健康について考えよう。

毎月19日は食育の日

新潟市立坂井輪小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日(木)	ごはん	こめ						
	かきたまスープ	でんぷん		とうふ　たまご		こまつな	えのきたけ　ねぎ	
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん　じゃがいも さとう　こんにゃく	あぶら	ぶたにく　だいず		にんじん　さやいんげん	たけのこ　しいたけ	
	プルーン						プルーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日(金)	ごはん	こめ						
	ポークカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　グリンピース にんにく	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん　ようなし もも　パイン	
	アーモンド		アーモンド					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日(月)	ふりかえ休日							
6日(火)	おおむぎめん	おおむぎ　こむぎ						
	とりごぼうじる			とりにく　あぶらあげ		にんじん	ごぼう　だいこん ねぎ　まいたけ	
	ししゃもフライ	こむぎ　でんぷん さとう	あぶら	ししゃも（魚卵）				
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい　きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日(水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					
	とりにくとあさりのｸﾘｰﾑｿｰｽ	こむぎ（ルウ）	あぶら	とりにく　あさり しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう バター（ルウ）	にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ	
	ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ	
	なし						なし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日(木)	ごはん	こめ						
	すきやき	しらたき　さとう	あぶら	ぎゅうにく やきどうふ		にんじん　しゅんぎく	えのきたけ　はくさい ねぎ	
	あつやきたまご	さとう　でんぷん	あぶら	たまご				
	もやしのごまドレッシングあえ	さとう	ごま　ごまあぶら			にんじん	もやし　きゅうり　コーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日(金)	終業式							
12日(月)	スポーツの日							
13日(火)	ごはん	こめ						
	きのこいりとんじる	じゃがいも		なまあげ　ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう　だいこん ぶなしめじ　ねぎ	
	ほっけのしおやき			ほっけ				
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日(水)	コシヒカリごはん	こめ						
	たまごスープ	でんぷん		とうふ　たまご	わかめ		ねぎ　えのきたけ	
	とりむねにくのなんばんづけ	でんぷん　さとう	あぶら	とりにく		にんじん あおピーマン	たまねぎ	
	ほうれんそうともやしのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら			ほうれんそう にんじん	もやし	
	アルビゼリー	さとう					みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日(木)	ごはん	こめ						
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ　だいこん　ごぼう	
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま　ごまあぶら	ぶたにく　みそ			しょうが	
	コーンのおひたし					こまつな	もやし　コーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16日(金)	フルーツパン	こむぎ　さとう	あぶら		だっしふんにゅう		レーズン　クランベリー パパイヤ　パイン	
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん　こまつな	たまねぎ　しょうが しいたけ　はくさい	
	だいずとさつまいものアーモンドがらめ	でんぷん　さつまいも さとう	あぶら　アーモンド	だいず				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

19日(月)	ごはん	こめ						
	やさいじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ　みそ		にんじん	ごぼう　ねぎ	
	さけチーズフライ	こむぎ　でんぷん	あぶら	さけ　だいず	チーズ			
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな　にんじん	きりぼしだいこん　もやし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日(火)	ごはん	こめ						
	のっぺいじる	こんにゃく　さといも		とりにく		にんじん　さやえんどう	れんこん　ごぼう　ねぎ しいたけ	
	あじフライ	こむぎ　でんぷん さとう	あぶら	あじ				
	きくびたし					こまつな	きく　もやし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日(水)	さつまいもごはん	こめ　さつまいも						
	にしくさんだいこんのみそしる			あぶらあげ うちまめ　みそ		こまつな	だいこん　ねぎ	
	たまごいりいりどうふ	こんにゃく　さとう	あぶら	とうふ　たまご ぶたにく	ひじき	にんじん	ねぎ　グリンピース ごぼう　しいたけ	JA新潟かがやきでとれた大根
	かんそうこざかな	さとう		かたくちいわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日(木)	ごはん	こめ						
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	やきどうふ　みそ		こまつな　にんじん	ねぎ	5年生給食なし 1年生試食会
	とりにくのたつたあげ	でんぷん	あぶら	とりにく			しょうが	
	ごしきづけ				こんぶ	にんじん	だいこん　たくあん キャベツ　きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
23日(金)	ごはん	こめ						
	しらたまじる	しらたまもち（こめ） こんにゃく		とりにく		にんじん　こまつな	ごぼう　ねぎ えのきたけ	
	さといもコロッケ	さといも　さとう こむぎ　でんぷん	あぶら	とりにく　だいず			たまねぎ	5年生給食なし
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26日(月)	ごはん	こめ						
	じゃがいものオイスタソースに	じゃがいも　さとう でんぷん	あぶら	なまあげ　ぶたにく		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　にんにく しょうが	
	あげぎょうざ	こむぎ　でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく　だいず			キャベツ　たまねぎ　にら しょうが	
	ふうみづけ				くきわかめ		キャベツ　きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27日(火)	就学時検診のため給食なし							
28日(水)	ごはん	こめ						
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ　みそ		こまつな	えのきたけ　はくさい	
	さばのみそに	さとう　でんぷん		さば　みそ			しょうが　にんにく	
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく　さとう	ごまあぶら　あぶら		くきわかめ	にんじん	ごぼう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
29日(木)	ごはん	こめ						
	マーボーどんのぐ	さとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	とうふ　ぶたにく みそ　だいず		にら	ねぎ　にんにく　しょうが しいたけ　きくらげ	
	ごまずあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな にんじん	もやし	
	かき						かき	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
30日(金)	ごはん	こめ						
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ　ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう　だいこん	
	ニギスフライ	こむぎ　でんぷん	あぶら	にぎす　だいず				
	チーズいりきりざい			なっとう	チーズ	こまつな　にんじん	きゅうり　たくあん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

食材料の流通状況・感染症発生等により急な献立変更をすることがあります。ご了承ください。

★10月14日（月）は、アルビde給食です！

アルビレックス新潟のトップ選手が昼食をとる「オレンジカフェ」のメニューが給食に登場します。
トップ選手がどんな食事をしているか確認しましょう。

©1997 ALBIREX NIIGATA INC.

★10月21日（水）には、JA新潟かがやきでとれた大根を使用します！

給食用にいただいたので、「西区産大根のみそ汁」に使用します。地場産のおいしい大根を感謝して食べましょう。