



10がつ こんだてよていひょう



2019年

成田市学校給食センター大栄分所〔幼稚園〕

日	曜日	献立名			主な材料とその働き					
		主食	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1	火	きのこグラタン ビーフシチュー コーンとかにかまぼこのサラダ (マネズ)			牛肉 かにかまぼこ	チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	しめじ きゅうり コーン キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ	じゃがいも	生クリーム 油 マネズ
2	水	さばのちゅうかふうかおりあげ かぶとぶたにくのみそしる わふうサラダ		かき	さば ぶた肉 油あげ みそ とうふ	のり	にんじん かぶの葉 ほうれん草	ねぎ かぶ えのきたけ かき	さとう でん粉	油
3	木	とうふステーキそぼろあんかけ じゃがいものカレーに こまつなとたまごのあえもの		サワーゼリー	とうふ とり肉 ぶた肉 かつお節 ちくわ 卵		にんじん こまつな	えのきたけ もやし 玉ねぎ きゅうり グリーンピース	さとう でん粉 じゃがいも ゼリー	バター ごま
4	金	きやべつバーグきのこソース ベーコンとはくさいのスープ わかめサラダ (ドレッシング)		みかん クレープ	とり肉 ちくわ ベーコン 卵	わかめ	にんじん ブロッコリー	しめじ えのきたけ キャベツ はくさい コーン 玉ねぎ	さとう じゃがいも クレープ	ドレッシング
7	月	ほたてしゅうまい ちゅうかどんのぐ もやしのナムル		マンゴー プリン	ほたて えび ぶた肉 なるとう すずら卵 いか	わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	はくさい もやし 玉ねぎ きくらげ	でん粉 プリン	ごま油
8	火	きのこ クリーム スパゲッティ		りんごの ムース	卵 ベーコン	牛乳 わかめ アヒージロ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	マッシュルーム しめじ エリンギ きゅうり コーン	スパゲッティ ムース	バター 生クリーム ドレッシング
9	水	ほきのチーズやき さつまいものみそしる れんこんサラダ (ドレッシング)		★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	カルシウム ヨーグルト	ほき ツナ 油あげ みそ	にんじん	れんこん きゅうり コーン えだ豆 キャベツ 玉ねぎ	さつまいも	ドレッシング
10	木	とりにくのごうみやき かぼちゃもちじる さんしょくごまあえ		★目の愛護デー★ 10月10日 目によい食べ物を使った 献立です。	ブルーベリー ゼリー	とり肉 油あげ	にんじん ほうれん草	ねぎ だいこん しいたけ ごぼう もやし	さとう かぼちゃもち ゼリー	ごま
11	金	午前保育のため給食はありません								
15	火	運動会予備日のため給食はありません								
16	水	ぶたにくのしょうが焼きふういため すましじる キャベツのしおこんぶあえ		むらさきも チップス	ぶた肉 とり肉 かつお節 とうふ かまぼこ	こんぶ	にんじん チンゲン菜 こまつな	りんご しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	さとう むらさきも チップス	ごま油 ごま
17	木	おさかなそぼろ ぶりかけ		はんぺん マロニースープ ほうれんそうとコーンのソテー	はんぺん とり肉 かんばち うすら卵 ベーコン	チーズ	にんじん こまつな ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ	でん粉	油 バター
18	金	ししゃものしよくてんぶら (のりごま・カレー) とんじる もやしのあえもの			ししゃも ぶた肉 とうふ みそ	青のり	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう もやし コーン きゅうり	小麦粉 さつまいも さとう	油 ごま ごま油
21	月	振替休業日のため給食はありません								
23	水	とりにくのアーモンドがらめ けんちんじる ほうれんそうとねぎのぼんすあえ		伊能歌舞伎米の米粉使用	りんご	とり肉 みそ 油あげ とうふ かつお節	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ りんご	でん粉 米粉 さとう 里いも	油
24	木	ぶたにくのさんみやき もすくとたまごのスープ きりほしだいこんのナムル		ミニトマト	ぶた肉 卵 ハム	もすく	にんじん こまつな ミニトマト	ねぎ しいたけ 玉ねぎ もやし 切干だいこん	でん粉 さとう	ごま ごま油
25	金	あじのあげだまフライ しらたまじる こまつなのいそかあえ		アロエ ヨーグルト	あじ ちくわ 油あげ みそ かつお節	ヨーグルト のり	にんじん ほうれん草 こまつな	だいこん ねぎ しいたけ もやし	白玉もち	油
28	月	にくだんご かきたまじる きりほしだいこんのいために			とり肉 とうふ なるとう 卵 油あげ さつまあげ	わかめ	にんじん こまつな いんげん	玉ねぎ しいたけ えのきたけ 切干だいこん	でん粉 さとう	ごま油
29	火	うどん		カレーうどんじる ごぼうサラダ	さつまいもの まっちゃん むしパン	とりにく なるとう ツナ	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	うどん さとう さつまいも こむぎこ	マネズ ごま
30	水	さんまのおろしソース のっぺいじる マヨおひだし		なっとう	さんま とうふ 油あげ かつお節 なっとう ハム		にんじん ほうれん草	ねぎ しいたけ だいこん もやし えのきたけ	さとう 里いも でん粉	油 ごま ドレッシング
31	木	スペインふうかぼちゃオムレツ (パ・モトリス) ABCスープ コールスローサラダ		今日ハロウィン	かぼちゃ プリン	卵 ベーコン ツナ	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン はくさい	じゃがいも プリン	ドレッシング

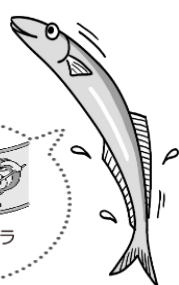
※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

秋によくとれる刀の形をした魚は?

さんまは、秋が旬の魚です。また、体長は35cm前後で、刀のように細長い魚です。このことから、さんまを漢字で書くと、「秋刀魚」と書かれます。

秋にとれるさんまは、とくにあぶらがのっておいしいといわれています。栄養面では、きん肉や皮ふなど体をつくる栄養が多くふくまれています。また、あぶらには血液をサラサラにする栄養が多く、血管がつまるなどの病気をふせくにも、役立ってくれます。

秋が旬の魚「さんま」です



さんまや、さば、いわしなどの、せなかの青い魚には、あぶらが多いといわれています。

今月の地産

- 【さつまいも】9日 高木友哉 (桜田)
- 【れんこん、さつまいも】JA成田
- 【ぶた肉】2日、16日 飯田裕一 (大栄十余三)
- 【米粉 (伊能歌舞伎米)】匝瑳克己 (伊能)