

10 がつのよていこんだてひょう

令和4年度

岡本小学校

日	曜日	こんだてめい		あかの食品 からだをつくる もの	きいろの食品 ねつやかになる もの	みどりの食品 体のちょうしをと とのえるもの	*印の 配る数	
		しゅしゅく	のみもの					
3	月	ごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(たまねぎ・あぶらあげ・わかめ) とうふハンバーグ いそあえ	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぷん	たまねぎ わかめ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ のり	
4	火	しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう	*ぎょうざ やさしいソテー	ぎゅうにゅう なた ぶたにく ハム ぎょうざ	ちゅうかめん あぶら	もやし たけのこ ねぎ わかめ コーン にんじん キャベツ	* 1~3年 2こ 4~6年 3こ
5	水	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	やさいのごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん さんおんとう じゃがいも ごま こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	
6	木	ロールパン	ぎゅうにゅう	うみのやさいスープ にくクロック ソース ブロッコリー ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト	パン はるさめ クロック あぶら でんぷん	かいそう ひじき にんじん もやし ねぎ ブロッコリー	
12	水	ごはん	ショア いちご	みそしる(キャベツ・ふ・わかめ) *ちくわのカレーあげ なつとうあえ	ショア みそ ちくわ なつとう	ごはん ふ こむぎこ あぶら	キャベツ わかめ にんじん もやし ほうれんそう のり	* 1~3年 1本 4~6年 2本
13	木	コッパン	ぎゅうにゅう	ようふうかきたまじる *あらびきウィンナー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ウィンナー ハム	パン じゃがいも でんぷん あぶら マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	* 1~6年 2本
14	金	キーマカレー	ぎゅうにゅう	チップサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら カレー じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる *シュウマイ マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう とうふ しゅうまい ぶたにく みそ	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう はるさめ あぶら	にんじん だいこん こんにやく ねぎ こまつな たまねぎ	* 1~6年 2こ
18	火	コッパン	ぎゅうにゅう	コーンポタージュスープ サンドバーガー ポイルやさい ケチャップ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	パン じゃがいも こむぎこ	コーン にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	
19	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくじる だいずとりにくのみそがらめ しそあえ	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ きゅうり しそ	
20	木	ガーリックトースト	ぎゅうにゅう	やさいたっぷりスープ ペンネのツナトマトソース	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	パン パター マカロニ あぶら さとう	パセリ もやし にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ トマト	
21	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(こうやどうふ・キャベツ・もやし) にくじゃが	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく こうやどうふ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	わかめ もやし キャベツ にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	
24	月	ごはん	のみヨーグルト	たぬきじる キャベツいりチキンバーグ おひたし	のみヨーグルト あつあげ みそ チキンバーグ	ごはん さとう	だいこん にんじん こんにやく ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	
25	火	バターロールパン	ぎゅうにゅう	にくだんごスープ カレーやきそば	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく	パン ちゅうかめん あぶら	もやし わかめ にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ たけのこ	
26	水	きのこごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる かぼちゃサンドフライ ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ なた たまご	ごはん さとう あぶら	にんじん こんにやく しめじ しいたけ えだまめ ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー	
27	木	しよくパン	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ ポテトのチーズやき	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン ワンタンのかわ こむぎこ あぶら じゃがいも	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ トマト パセリ	
28	金	ピピンバ	ぎゅうにゅう	わかめスープ *ハロウィンゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なた とうふ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま ふ ゼリー	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ もやし わかめ	* 1~6年 2こ
31	月	振り替え休業日						

給食回数...17回

● 今月の平均栄養価は、エネルギー:663kcal たんぱく質:23.1g 脂肪:19.4g 塩分:2.1gです。

● 今月の給食目標は《食後の過ごし方を考えよう。》です。

レシピ紹介 ... 給食の献立から(10月27日)

<ポテトのチーズ焼き> 1人分

- ・豚挽肉 50g
- ・おろしにんにく 1g
- ・サラダ油 適宜
- ・玉ねぎ(みじん切り)100g
- ・人参(みじん切り) 20g
- ・トマト水煮缶詰(ざく切り)10g
- ・じゃがいも 150g
- ・トマトケチャップ15g
- ・ソース 2g
- ・コンソメ 1g
- ・塩 1g
- ・パセリ 適宜
- ・粉チーズ 3g
- ・小麦粉 10g

(作り方)

- ①じゃがいもは薄切りにして、ゆでて、つぶしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱して、豚挽肉・人参・玉ねぎの順に炒め、塩をいれて材料に火を通す。
- ③②に小麦粉を振り入れ、さらによく炒め、調味料を全部入れる。
- ④③に①のじゃがいもを入れ、よく混ぜる。
- ⑤グラタン皿か紙カップに④を入れ、上にパセリ・粉チーズをかける。
- ⑥⑤をオーブンかオーブントースターで焼く。(220℃ 6分間)