



10月分給食献立表

Bコース

(大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



海老名市教育委員会

平成29年

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				一口メモ			主な使用食材の 予定産地
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
2 月	ごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのもの ごじる	牛乳	ごはん	牛乳 塩さば さつまあげ だいず・油あげ・みそ		にんじん・きりぼしだいこん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・しめじ・こんにゃく	しょうゆ・酒 さばぶし	呉汁(ごじる)は、 大豆をすりつぶした、みそ汁 です。カルシウムが豊富で す。	じゃがいも 北海道	
			さとう・油 じゃがいも	678				28.0	3.2	たまねぎ 北海道
3 火	あげこめパン コーンシチュー ミニフィッシュ	牛乳	パン・さとう・油 じゃがいも・ルウ・油	牛乳 とりにく・牛乳・スキムミルク ミニフィッシュ	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	やさいブイオン・ワイン・塩・こしょう	揚げ米粉パンは、油で揚げて、 砂糖をまぶしています。 もちもちとしています。	にんじん 北海道・青森他		
			621	28.6			2.4	だいこん 北海道・千葉他		
4 水	ごはん キムタクに まめサラダ おつきみゼリー	牛乳	ごはん さとう・油 さとう・オリーブ油 おつきみゼリー	牛乳 ぶたにく ツナ・ひじき	たまねぎ・はくさい・たくあん・キムチ コーン・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す	10月4日は十五夜です。給食は、 おつきみゼリーがつきます。	ねぎ 北海道・岩手他		
			705	27.7			2.7	きゃべつ 神奈川・群馬他		
5 木	ごはん ほき あまずあんかけ のっぺいじる みかん	牛乳	ごはん さとう・でんぶん・油 じゃがいも・でんぶん・油	牛乳 ほき とりにく・かまぼこ		かんてん ねぎ だいこん・にんじん・ねぎ・えのきだけ・こんにゃく みかん	しょうゆ・す・酒・しょうが しょうゆ・塩・さばぶし	のっぺい汁は、イチョウの形を したかまぼこが入ります。 とろみがある汁物で温まります。	ちんげんさい 長野・静岡他	
			610	26.5				1.6	ごぼう 青森・群馬	
6 金	ごはん てりやきチキン わふうチャプチェ わかめスープ	牛乳	ごはん さとう・ごま・ごま油	牛乳 てりやきチキン ぶたにく ぼたてかいばしら・かまぼこ・わかめ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・口おたき ねぎ・にんじん・コーン・こんにゃくかんてん	しょうゆ・酒・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・やさいブイオン・塩・こしょう	チャプチェは、ご飯とよくあう 韓国料理です。給食では、 和風にアレンジしています。	しょうが 高知		
			615	27.5			2.0	にんにく 北海道・青森		
10 火	ロールパン ジャージャーめん もやしのあまずあえ ブルーヨーグルト	牛乳	パン めん・さとう・でんぶん・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ かまぼこ ブルーヨーグルト	にんじん・たけのこ・ねぎ もやし・きゅうり・にんじん	しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく しょうゆ・す・塩	ジャージャー麺は、麺に肉みそを からめて食べます。ジャージャーは、 肉みそという意味があります。	はくさい 長野・茨城他		
			694	28.4			4.0	きゅうり 岩手・高知・埼玉		
11 水	ごはん さんまのかばやき ぶたじる ブルー	牛乳	ごはん さとう・でんぶん・油 じゃがいも・油	牛乳 さんま ぶたにく・とうふ・みそ		だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく ブルー	しょうゆ・みりん さばぶし	ブルーは、ビタミンやミネラルが 豊富にふくまれています。食物繊維も 豊富です。	ピーマン 北海道・東北他	
			752	27.7				2.0	セロリ 長野・静岡・福岡	
12 木	ゆうやけごはん なんばんに やきぎょうざ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく・みそ やきぎょうざ	にんじん にんじん・ごぼう・いんげん・こんにゃく	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・みりん・いちみつがらし	南蛮煮は、一味唐辛子を隠し味に 使ったみそ味の煮物です。	えのきだけ 長野		
			674	24.5			2.1	ほうれんそう 東北・関東		
13 金	ごはん しそひじき とりにくのからあげ レモンソースがけ みそしる	牛乳	ごはん さとう・でんぶん・油 じゃがいも	牛乳 とりにく みそ	ねぎ はくさい・だいこん・たまねぎ・えのきだけ	しょうゆ・酒・レモン汁・塩 さばぶし	鶏肉のからあげに、さっぱりとした レモンソースをかけました。	なす 関東・北陸他		
			685	27.2			2.6	たけのこ 熊本・福岡他		
14 土	むぎごはん カレー マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳	おおむぎ・ごはん じゃがいも・ルウ・油 マカロニ・マヨネーズ(個袋)	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ きゃべつ・きゅうり・にんじん・コーン	やさいブイオン・にんにく・塩・こしょう 塩・こしょう	麦ごはんの「麦」は、食物繊維が 豊富に含まれています。カレーとよく 合います。	しめじ 福岡		
			700	20.3			2.0	かぼちゃ 北海道		
17 火	パンズパン スライスチーズ ほきフライ ソースがけ ミネストローネスープ	牛乳	パン さとう・油 じゃがいも・マカロニ・オリーブ油	牛乳 スライスチーズ ほきフライ とりにく		たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ トマトケチャップ・ソース・ワイン やさいブイオン・ワイン・にんにく・塩 こしょう・ペイリーフ	ミネストローネスープは、イタリアの 郷土料理です。トマトベースの野菜 スープです。	コーン 北海道		
			662	27.7			3.1	えだまめ 北海道		



ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				ーロメモ			主な使用食材の 予定産地	
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
18 水	ごはん マーボー豆腐 きやべつとコーンのあえもの みかん	牛乳	ごはん さとう・でんぷん・ごま油・ラー油 さとう	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きやべつ・もやし・コーン みかん	しょうゆ・トマケチャップ・す・酒・にんにく・しょうが しょうゆ・酢・塩・こしょう	麻婆豆腐は、4種類の野菜が入ります。 隠し味にトマケチャップを使った食べやすい味です。	602	24.7	1.6	いんげん 北海道 グリーンピース 北海道
19 木	ごはん すぶた いそかあえ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油 さとう・ごま	牛乳 ぶたにく のり	たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ きやべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん		トマケチャップ・しょうゆ・す・しょうが しょうゆ	磯香あえは、たくさんのお海苔が入り、食べやすい味付けになっています。	605	20.2	1.9
20 金	ごはん にくそぼろ オムレツ つみれじる	牛乳	ごはん さとう・油	牛乳 ぶたにく オムレツ つみれ・とうふ・みそ	にんじん・コーン・グリーンピース だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・しめじ・□んにやく	しょうゆ・酒・みりん・しょうが しょうゆ・酒・しょうが・さばぶし	給食のつみれ汁は、 あじのつみれ団子を使いま す。	620	29.2	2.5	りんご 青森 おうとう 山形・青森
23 月	ごはん すきやきふうじに このは アーモンドミニフィッシュ	牛乳	ごはん ふ・さとう・油	牛乳 ぶたにく・とうふ このは アーモンドミニフィッシュ	はくさい・ねぎ・しらたき・しめじ	しょうゆ・酒	「このは」は、葉の形をした さつま揚げです。食べやすい 味付けになっています。	645	30.9	2.5	パイナップル タイ ブルー アメリカ
24 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス キャンディチーズ	牛乳	パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	牛乳 ぶたにく キャンディチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう	トマケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイヨン・塩・こしょう	ミートソースは、豚肉と野菜 を、トマケチャップなどの 調味料でじっくり煮込んで作 ります。	682	24.8	2.5	さば ノルウェー さんま 宮城
25 水	ごはん さけ わふうあんかけ けんちんじる	牛乳	ごはん さとう・でんぷん じゃがいも・ごま油	牛乳 あさりのつくだに さけ とりにく・とうふ	ねぎ・えのきだけ・にんじん・ピーマン だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒 しょうゆ・塩・さばぶし	けんちん汁は、しょう油味で 具だくさんの汁物です。 神奈川県のお郷土料理です。	630	31.1	1.8	さけ チリ ほき ニュージーランド他
26 木	ごはん ぶたにくやさいみそいため あつやきたまご みかん	牛乳	ごはん さとう・油	牛乳 ぶたにく・油あげ・みそ あつやきたまご	かんてん きやべつ・たまねぎ・にんじん・なす・ごぼう・こんにやく みかん	しょうゆ・みりん・酒・にんにく・しょうが	卵にはタンパク質を始めとし る、人間の活動に必要なほ ぼすべての栄養素がバラ ンスよく含まれています。	631	23.5	1.8	豚肉 関東主に千葉他 鶏肉 岩手・宮崎他
27 金	ごはん ささみコーンフライ ソースがけ ほうれんそうソテー とうふスープ	牛乳	ごはん さとう・油 油	牛乳 ささみコーンフライ ツナ かまぼこ・とうふ	ほうれんそう・コーン・にんじん はくさい・ねぎ・にんじん・ちんげんさい・こんにやくかんてん	トマケチャップ・ソース・ワイン しょうゆ・塩・こしょう しょうゆ・酒・やさいブイヨン・塩・こしょう	ほうれん草は、寒くなると 甘くなる野菜です。緑黄色野 菜のなかでも特に栄養が豊 富です。	637	28.0	2.4	牛乳 神奈川・千葉・ 群馬・岩手・栃木・ 北海道・宮城・ 山形・静岡・青森
30 月	ごはん にくじゃがに えびしゅうまい	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく えびしゅうまい	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく	しょうゆ・みりん	じゃがいもは、ビタミンCが豊 富で、加熱しても壊れにくい のが特徴です。	631	22.6	1.7	米 神奈川・山形 10月の海老名産 ～食材紹介～
31 火	ナン ポークシチュー きやべつのあえもの アップルシャーベット	牛乳	ナン じゃがいも・ルウ・油 さとう	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース きやべつ・コーン・きゅうり アップルシャーベット	やさいブイヨン・ワイン・にんにく・塩・ こしょう しょうゆ・レモン汁・塩	ナンは、小麦粉から作られる パンの一種です。ちぎってシ チューにつけて食べます。	607	28.2	3.1	●米 ●もやし

上記の献立は予定であり、変更することもあります。



秋は、運動をするにはちょうどよい季節です。歩いたり走ったり体を動かすことで、骨に刺激が加わり、丈夫な骨が作られます。
また、体を動かすことでおなかも空いて、食事がよりおいしく感じられます。
運動と食事は、バランスが大切です。



10月10日は目の愛護デー・・・目を大切にしましょう！

10月10日は、『目の愛護デー』です。食事から目の健康を考えてみましょう。
目を健康に保つためには、ビタミンAはかかせません。
目の健康のために、日ごろの食事にビタミンAのあった食品を取り入れましょう。
多い食品・・・かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバーなど
ブルーベリーやブルーなどのフルーツにも目に良い成分を多く含んでいます。


セルブピナのパン
(6年生)
・11日 海老名小
・24日 東柏ヶ谷小
・25日 有鹿小