



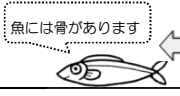
# 10月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



平成30年

海老名市教育委員会

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 ( <small>そ の 他</small> )	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	食 塩 相 当 量 g		
1 月	ごはん てりやきチキン クーブイリチー ココロスープ	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 てりやきチキン ぶたにく・こんぶ ベーコン・だいず	にんじん きゃべつ・たまねぎ・コーン・にんじん・えだまめ	しょうゆ・酒・みりん やさいブイオン・塩・こしょう	クーブイリチーは、沖縄県の郷土料理で、こんぶと豚肉の炒め煮です。	じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道	664	28.3	1.7
2 火	あげパン コーンシチュー カシューナッツ	牛乳 パン・さとう・油 じゃがいも・ルウ・油 カシューナッツ	牛乳 とりにく・スキムミルク・牛乳・こなチーズ	たまねぎ・コーン・にんじん・グリーンピース	やさいブイオン・塩・こしょう	揚げパンは、コッペパンを油で揚げて、砂糖をまぶしています。	にんじん 青森・北海道 だいこん 青森・栃木他	672	27.0	2.2
3 水	ごはん おさかなふりかけ にくじゃがに あつやきたまご	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく あつやきたまご	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく	おさかなふりかけ しょうゆ・みりん	じゃがいもは、炭水化物が豊富でエネルギーのもとになります。ビタミンCも豊富です。	ねぎ 北海道他 きゃべつ 海老名・神奈川他	636	22.5	2.0
4 木	むぎごはん キムタクに ナムル	牛乳 ごはん・おおむぎ さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・はくさい・たくあん・キムチ もやし・ちんげんさい・にんじん・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す・塩	麦ごはんは、白米よりもビタミンやミネラルが豊富です。特に、食物繊維が豊富に含まれています。	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 青森・群馬他	644	27.4	2.6
5 金	ごはん しそひじき あじフライ ソースがけ さつまじる	牛乳 ごはん さとう・油 さつまいも・油	牛乳 しそひじき あじフライ とりにく・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ・こんにやく	トマトケチャップ・ソース さばぶし	さつま汁は、さつまいもと鶏肉が入ったみそ味の汁物です。さつまいもの甘さが、汁にとけだします。	しょうが 高知 はくさい 茨城・長野	647	24.6	2.6
9 火	フォンデュパン やさいあんかけめん あげこめこぎょうざ ミニフィッシュ	牛乳 パン めん・でんぶん・油 油	牛乳 ぶたにく・なると こめこぎょうざ ミニフィッシュ	はくさい・たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・しめじ・たけのこ	しょうゆ・酒・やさいブイオン・す・塩・こしょう	あんかけ麺は、蒸した麺の上から、野菜がたくさん入ったあんをかけて食べます。	きゅうり 埼玉・高知 ピーマン 茨城・青森他	661	25.0	3.0
10 水	ごはん さんまのうめに きりぼしだいこんのものにも ぶたじる	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 さんまのうめに さつまあげ ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・きりぼしだいこん だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく	しょうゆ・酒 さばぶし	さんまは、秋が旬で栄養価も高くなります。良質な脂肪酸や鉄分が豊富に含まれています。	セロリ 長野 えのきだけ 長野他	645	26.1	2.7
11 木	ごはん なんばんに まめサラダ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油 さとう・油	牛乳 ぶたにく・みそ ツナ・ひじき	にんじん・ごぼう・グリーンピース・こんにやく コーン・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん・いちみつとうがらし しょうゆ・す	ひじきは、海藻でミネラルが豊富に含まれています。	さつまいも 茨城・千葉 いんげん 北海道	641	23.9	1.8
12 金	ごはん のりつくだに とりにくのからあげ みそしる みかん	牛乳 ごはん でんぶん・油 じゃがいも	牛乳 とりにく みそ	はくさい・だいこん・たまねぎ・にんじん・えのきだけ みかん	しょうゆ・しょうが さばぶし	みそ汁などの和風の汁物は、さば節を使ってだしをとっています。旨味がしっかり出ます。	たけのこ 福岡・徳島他 しめじ 長野・新潟	663	24.6	2.9
13 土	ごはん さけのしおやき だいずのいそに よしのじる	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・でんぶん・油	牛乳 塩さけ とりにく・だいず・ひじき ぶたにく	にんじん・しらたき だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく	しょうゆ・みりん しょうゆ・塩・さばぶし	鮭は、日本人がよく食べる魚です。体に良い脂肪や良質なたんぱく質が豊富に含まれています。	かぼちゃ 北海道 コーン 北海道	614	27.6	3.1
16 火	サンドパン ささみコーンフライ ソースがけ ミネストローネスープ スライスチーズ	牛乳 パン さとう・油 マカロニ・じゃがいも・油	牛乳 ささみコーンフライ とりにく スライスチーズ	たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ・コーン	トマトケチャップ・ソース やさいブイオン・塩・こしょう	ミネストローネは、主にトマトを使った、イタリアの野菜スープです。	えだまめ 秋田 グリーンピース 北海道	682	30.6	3.0



ひ に ち	ざいりょうめい				一口メモ			主な使用食材の 予定産地		
	こんだてめい	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		食塩相当量 g	
17 水	ごはん マーボー豆腐 きゃべつコーンソテー みかん	牛乳 ごはん さとう・でんぶん・ごま油・ラー油 油	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく	はくさい・ねぎ・にんじん・たけのこ きゃべつ・コーン・たまねぎ みかん	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒 しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	豆腐は、海老名で収穫された津久井在来種の大豆を原料としています。	624	25.7	1.6	もやし 海老名 みかん 鹿児島・熊本他
18 木	ごはん ぶたにくときのこのてりに いそかあえ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぶん・油 さとう・ごま	牛乳 ぶたにく のり	たまねぎ・にんじん・しめじ・いんげん きゃべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ	照り煮は、肉と芋を油で揚げ、旬の野菜といっしょに煮ています。	624	23.0	1.6	りんご 青森 おうとう 山形・青森
19 金	ごはん にくそぼろ オムレツ みそしる	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも	牛乳 ぶたにく オムレツ とうふ・油あげ・わかめ・みそ	コーン・にんじん・グリーンピース だいこん・きゃべつ・ねぎ・しめじ	しょうゆ・酒・みりん・しょうが さばぶし	味噌汁の油揚げは、豆腐を薄く切って水気を除き油で揚げたものです。	650	27.6	2.7	パイナップル タイ他 あじ ベトナム・タイ
22 月	ごはん すきやきふうじ やきぎょうざ 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 やきぎょうざ アーモンドミニフィッシュ	はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	しょうゆ・酒	アーモンドは、ビタミンEやミネラル、食物繊維が豊富です。	671	29.2	2.2	さば ノルウェー他 さんま 北海道他
23 火	ロールパン ポークシチュー きゃべつのあえもの	牛乳 パン じゃがいも・ルウ・油 さとう	牛乳 ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース きゃべつ・コーン・きゅうり	やさいブイヨン・塩・こしょう しょうゆ・レモン汁・塩	きゃべつは、春と秋の2回旬があります。海老名で多く採れる野菜です。	649	26.9	2.9	さけ チリ ほき ニュージーランド
24 水	ごはん ほき あまずあんかけ かわりきんぴらごぼう のっぺいじる	牛乳 ごはん さとう・でんぶん・油 さとう・ごま・ごま油 じゃがいも・でんぶん・油	牛乳 ほき さつまあげ とりにく・かまぼこ	魚には骨があります ごぼう・にんじん・こんにやく だいこん・にんじん・えのきだけ・ねぎ・こんにやく	しょうゆ・酒・す しょうゆ・酒 しょうゆ・さばぶし・塩	ごぼうは、食物繊維が豊富で、おなかの掃除をしてくれます。よくかんで食べましょう。	616	25.9	2.2	豚肉 関東 鶏肉 岩手・宮崎他
25 木	ゆうやけごはん すぶた ちぐさあえ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぶん・油 さとう・ごま・油	牛乳 ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ きゃべつ・きゅうり・もやし	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが しょうゆ・す・塩	給食の酢豚は、素揚げしたじゃがいもが入ります。じゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいです。	615	21.2	2.1	牛乳 神奈川・千葉・群馬・岩手・栃木・北海道・宮城・山形・静岡
26 金	ごはん ぶたにくやさいみそいため えびしゅうまい ぶどうゼリー	牛乳 ごはん さとう・油 ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく・こうやどろふ・油あげ・みそ えびしゅうまい	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・しめじ・こんにやく	しょうゆ・酒・みりん	豚肉は、疲労回復のビタミンと言われているビタミンB1が豊富です。	669	25.4	2.0	米 海老名・神奈川・山形 10月の海老名産
29 月	むぎごはん カレー わふうチャプチェ ブルーヨーグルト	牛乳 ごはん・おおむぎ じゃがいも・ルウ・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく ツナ ブルーヨーグルト	たまねぎ・にんじん・コーン・かぼちゃ きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しらたき	やさいブイヨン・塩・こしょう しょうゆ・塩・こしょう	チャプチェは、ご飯とよく合う韓国の料理です。給食では和風にアレンジしています。	686	23.3	2.5	～食材紹介～ ●米 ●もやし ●きゃべつ
30 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・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	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・やさいブイヨン・塩・こしょう	ミートソースは、豚肉と野菜をトマトケチャップなどの調味料で、じっくり煮込んで作ります。	686	24.8	2.5	セルブピナのパン (6年生)
31 水	ごはん さばのしおやき けんちんじる	牛乳 ごはん じゃがいも・ごま油	牛乳 のりつくだに 塩さば とりにく・とうふ	魚には骨があります だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく	しょうゆ・塩・さばぶし	けんちん汁は、神奈川県の郷土料理です。鎌倉市の建長寺が発祥で、修業僧が作っていたものです。	642	24.6	2.4	23日 東柏ヶ谷小 24日 柏ヶ谷小 30日 中新田小 31日 有鹿小

上記の献立は予定であり、変更することもあります。

- ✪持ち物には、名前を書きましょう。
- ✪またマスクやナプキンは、
- ✪清潔なものを持ってきましょう。



### 「バランスが大切です。」

健康で元気に過ごすためには、食事・運動・睡眠が大切です。  
早ね・早起き・朝ごはんの生活習慣を意識し、運動を毎日続けるようにしましょう。  
食事は、成長期に不足しやすいカルシウムや鉄分を意識して食べるようにしましょう。

