

平成30年度 10月 給食献立表

海田小学校

ひにち ひょうび	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる(あか)	おもにエネルギーの ものになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
1 (月)	ひじきごはん	とりにく あぶらあげ ひじき	アルファーカーマイ あぶら	にんじん たけのこ	630 22.3 2.7	<p><ひろしま給食100万食プロジェクト>広島ならではの給食メニューのレシピを募集し、その中から「ひろしま給食」のメニューとして決定したものを、10月14日~20日までの「ひろしま食育ウィーク」に、給食を実施しているすべての学校で給食に出すという取り組みです。今月の献立の中にも今年度の「ひろしま給食」がいくつか登場します。献立表のメニューの横に「ひろしま給食100万食プロジェクト」のロゴマークをつけているので、どんな料理が楽しみにしておいてください。おいしかったら家でもぜひ作ってみてください。</p> 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	つみれじる	いわしのすりみ みそ たまご とうふ	かたくりこ	だいこん にんじん しょうが ねぎ		
	だいがくかぼちゃ		くるごま みすあめ あぶら	かぼちゃ 		
2 (火)	パンパン		パンパン 		711 27.6 1.7	<p><ひろしま給食100万食プロジェクト>のロゴマークをつけているので、どんな料理が楽しみにしておいてください。おいしかったら家でもぜひ作ってみてください。</p> 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニグラタン	えび ハム チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	バター マカロニ	たまねぎ コーン にんじん		
	はるさめスープ	ぶたにく	あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ		
ミニトマト			ミニトマト			
3 (水)	ハヤシライス	ぎゅうにく チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ パター あぶら	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく トマトピューレ	639 20.3 2.2	<p><ハヤシライス>細く切った牛肉と玉ねぎを炒めブラウンソースで煮込んで、ごはんをそえたものです。「ハヤシ」は英語の「hash(ハッシュ)」がなまったもので、肉などを細かく刻むという意味があります。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムとかいそうのマリネ	ハム わかめ	あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう		
4 (木)	なめし		アルファーカーマイ	あおな	578 20.0 2.5	<p><大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮>今年度の「ひろしま給食」のメニューです。大根と鶏むね肉をレモン果汁とマーマレード、しょうが、コンソメで煮た料理です。身近なもので簡単にできて、さっぱり食べられるのでおすすめです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんととりにくの せとうちさっぱり	とりにく		だいこん レモンかじゅう マーマレード しょうが こまつな		
	さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さつまいも こんにゃく	にんじん はくさい しろねぎ		
5 (金)	おのみちラーメン	やきぶた	ちゅうかさば あぶら ぶたのせあぶら こまあぶら	ねぎ たまねぎ もやし コーン にんじん	695 28.3 3.3	<p><たこボール>広島県の三原市はたこつぼ漁がさかんです。この地域には昔からたこを使った料理がたくさんあります。今日は「揚げたこ焼き」をイメージし、たこ焼きのたねを一つ一つ丸め、油で揚げて作りました。ソース味のおいしい人気メニューです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たこボール	たこ ちくわ あおのり たまご	こむぎこ あぶら	キャベツ にんじん		
	バナナ			バナナ 		
9 (火)	ごはん		ごはん		649 26.9 2.4	<p><豚肉と広島食材たっぷりの炒め物>28年度の「ひろしま給食」のメニューです。豚肉と広島県でとれる小松菜やちりめん、広島菜の漬物をいっしょに炒めて作ります。かくし味にごま油を入れています。給食では広島市安佐北区の白木町でとれる小松菜を使っています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃのかきあげ	えび たまご	こむぎこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ ピーマン にんじん		
	ぶたにくとひろしましよくざ いたっぶりのいためもの	ぶたにく ちりめん	こまあぶら	ひろしまなづけ こまつな にんじん		
よしのじる	とりにく とうふ かまぼこ わかめ	かたくりこ あぶら	にんじん えのきたけ ねぎ			
10 (水)	ダイスチーズパン		ダイスチーズパン		695 24.0 1.9	<p><りっちゃんのスラダ>1年生の国語で習う「サラダでげんき」の話に出てくる、りっちゃんが病気のお母さんのために作ったサラダです。のらねこや白くまが「入れるといいですよ。」と教えてくれた、かつお節や昆布も入っている和風のスラダです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	りっちゃんのスラダ	ハム かつおぶし しおこんぶ	あぶら	キャベツ きゅうり コーン にんじん トマト		
	あきのシチュー	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	さつまいも あぶら こむぎこ パター	にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー		
ぶどう			ぶどう			
11 (木)	みかんピラフ	とりにく えび いか	アルファーカーマイ あぶら	にんじん たまねぎ コーン グリンピース みかんジュース	617 26.1 2.5	<p><野菜ごろごろおと姫トマトソース>今年度の「ひろしま給食」のメニューです。おとなりの海田南小学校、5年生の児童が考え、優秀レシピ賞に選ばれました。ブロッコリーや人参などの野菜に、ひき肉がたっぷり入ったトマトソースをかけて食べます。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいごろごろ おとひめトマトソース	ぶたミンチ	じゃがいも あぶら	ブロッコリー レモンかじゅう たまねぎ トマト にんじん		
	かいたひまわりスープ	たまご	ひまわりのたね かたくりこ	ほうれんそう もやし たまねぎ		
12 (金)	ソフトめんオイスター ソース	とりにく ぶたミンチ みそ あかみそ	ソフトめん あぶら オイスターソース かたくりこ	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	682 24.8 3.2	<p><ソフト麺>給食の牛乳に合うように、パンを作るための小麦粉で麺を作ったのが始まりです。そのため、ソフト麺はお店で売っておらず、給食だけで食べられています。ミートソースなどの洋風ソースや、今日のオイスターソースのような中華ソースなど、どの味にもよく合います。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カリフラワーサラダ	ハム しろみそ	マヨネーズ	カリフラワー きゅうり キャベツ コーン		
	スイートポテト	ぎゅうにゅう	さつまいも パター			
15 (月)	ゆかりごはん		アルファーカーマイ	ゆかり	570 19.9 2.2	<p><アルファーカー米>一度炊いた米を脱水、乾燥させて作った特別なお米です。数分間、火にかけて、その後20分蒸らすと出来上がります。給食では炊き込みごはんや、チャーハンなど、味のついていないごはんの時に使います。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ほうれんそうのたまごあえ	きんしたまご	ごま	ほうれんそう はくさい にんじん		
	おでんふう	とりにく こんぶ なまあげ	こんにゃく さといも あぶら	にんじん だいこん		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

お知らせ

10月の給食費から、9月4日の休校による給食費(250円)の返金分を差し引いています。

引き落とし日は、**5日**です。お忘れのないようお願いいたします。

10月の給食費

1~5年生 5,420円
6年生 4,920円 (修学旅行・振休の為、2日停止)

☆一人につき手数料が10円必要です。

引き落とし日に
ご注意ください!!

ひちょうび	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる(あか)	おもにエネルギーのもとになる(き)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる(みどり)	エネルギーたんぱく質えんぶん	ひとくちメモ
16 (火)	しょくパン		しょくパン		727 28.0 2.3	<p><熱く燃えろ!! Cスープ> 去年のひろしま給食のメニューです。カーブの試合を見ていた時に「カーブのように真っ赤でアツイものはできないか!？」と考えたすえ、このスープを思いついたそうです。カーブのCのつく食材、赤い色の食材、熱くなる食材などがたくさん入った、おいしいスープです。</p>
	ジャム&マーガリン		ジャム&マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひろしまチキチキレモン	とりにく	しょうしんこ あぶら オイスターソース	レモンかじゅう れんこん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん		
	あつくもえろ!! Cスープ	ベーコン ちりめん	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ トマトジュース		
17 (水)	むぎごはん		むぎごはん		729 28.2 3.1	<p><さんま> 秋においしい魚です。さんまやさばなどの背中の青い魚は、血液をきれいにし、脳のはたらきをよくしてくれます。今日は広島県産のレモン果汁といっしょに煮ました。骨があるので、気をつけて食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのレモンに きりぼしだいこんの ごまあえ	さんま		レモンかじゅう		
	こうやどうふのうまに	こうやどうふ とりにく	ごま	きりぼしだいこん こまつな にんじん キャベツ		
18 (木)	セルフドッグ	フランクフルト	コッペパン	キャベツ	664 25.0 2.7	<p><白菜> 肌をきれいにしたり、カゼをひきにくくする栄養のビタミンCがたくさん含まれています。特に一番外側の葉と芯に多く含まれています。鍋やスープにすると かがさが減ってたくさん食べられます。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいのミルクスープ	ベーコン たまご ぎゅうにゅう	あぶら	たまねぎ にんじん はくさい パセリ		
	りんご			りんご		
19 (金)	ひろしまオールスター★ たんたんどん	 ぶたミンチ ちりめん みそ	ごはん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが コーン ひろしまなづけ にんじん エリンギ レモンかじゅう たまねぎ	741 26.2 1.6	<p><海田ひろしま給食> 今年度の「ひろしま給食」統一メニューの「ひろしまオールスター担々丼」に、海田バジ食べるスープコンテストでグランプリに選ばれた「体喜ぶチヂチスープ」と、チームカラーが紫色のサンフレッチェをイメージした「フレフレ!! サンフレぶどうゼリー」を組み合わせました。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	かいたひろしま ぎゅうしょく			
	からだよろこぶ♪チヂチ スープ	ぶたにく	おおむぎ	はくさい もやし にんじん こまつな		
	フレフレ!! サンフレ ぶどうゼリー	 ゼリーのもと		ぶどう ぶどうジュース		
22 (月)	ちゅうかどん	ぶたにく いか うすらたまご	ごはん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ はくさい きぬさや	622 22.5 2.0	<p><中華丼> ごはんの上に、八宝菜などの中華風の煮物をもりつけた、日本で生まれた中華料理です。中国には中華丼に似た「あんかけごはん」のような料理はたくさんありますが、「中華丼」という料理はないようです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンとしめじのサラダ	ベーコン	あぶら	チンゲンサイ コーン しめじ にんじん		
	オレンジ			オレンジ		
23 (火)	やきそば	ぶたにく はなかつお	ちゅうかそば あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	533 21.1 2.8	<p><オイスターソース> オイスターとは「牡蠣」のことです。塩漬けた牡蠣を発酵させて作ったソースをオイスターソースと言います。中華料理でよく使われる調味料で、入れると味や風味がとてよくなります。今日はブロッコリー炒めに入っています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブロッコリーいため	ぎゅうにく	ごまあぶら あぶら かたくりこ オイスターソース	ブロッコリー しめじ たまねぎ にんじん		
	アンニドゥフ	ぎゅうにゅう かんてん		パイン みかん		
24 (水)	セルフおむすび	やきのり ちりめん はなかつお あおのり	 ごま ごま		610 24.4 2.0	<p><セルフおむすび> 焼きのりを袋から出し、その上にふりかけのかかったごはんをのせ、のりで包んで食べます。今日は食べる時に、手をよく使うので、給食を食べる前には、いつもよりていねいに手を洗いましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにくサラダ	ぎゅうにく	こんにやく あぶら	しょうが にんじん もやし きゅうり		
	とりごぼうじる	とりにく なまあげ	あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
25 (木)	ほうれんそうむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	ほうれんそう	627 22.8 2.2	<p><ほうれん草> 和食・洋食・中華の、どの料理にもよく合います。和食では おひたしや卵とし、洋食ではバター炒めやクリーム煮、中華では炒め物やスープに使われます。今日のむしパンにも入っています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン		
	チリコンカン	ぎゅうミンチ しろいんげんまめ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ		
26 (金)	みそうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ あかみそ みそ	うどん あぶら	はくさい にんじん しろねぎ ほうれんそう	619 21.0 3.6	<p><柿> 日本を代表する秋の果物です。いちごやキウイに負けないほどのビタミンCが含まれています。海外でも「KAKI」という名で知られています。そのまま食べてもよいし、サラダにしてもおいしいです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かきなます	わかめ		きゅうり だいこん かき		
	やきいも		さつまいも			
28 (日)	シーフードピラフ	いか えび スキムミルク	アルファーカーマイ バター	たまねぎ にんじん グリーンピース	611 18.2 1.8	<p><食べ物の色> 食べ物の色で赤色や黄色、オレンジは食欲が増す色です。反対に、紫や青色というのは食欲を抑える色です。トマトの赤に、にんじんのオレンジなど、暖色系の色を調理に使うことにより、ぐっとおいしそうに見えます。</p>
	みかんジュース			みかんジュース		
	やさいのトマトに	フランクフルト うすらたまご	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ ブロッコリー にんじん トマト		
	やきプリンタルト		やきプリンタルト			
30 (火)	カスタードサンド	ぎゅうにゅう たまご	コッペパン バター コーンスターチ		629 22.8 1.6	<p><カスタード> 材料は牛乳と卵、砂糖、バター、コーンスターチです。香りのよいバニラエッセンスも入っています。給食室で手作りしたので、甘すぎず、優しい味になっていると思います。パンにはさんで食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		あぶら	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ トマト		
	カレーポトフ	とりにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん にんにく		
31 (水)	たきこみだいずおこわ	とりにく あぶらあげ だいず	アルファーカーマイ アルファーカーもちごめ あぶら	しめじ にんじん	691 30.6 3.0	<p><石狩鍋> 鮭が入っているみそ味の鍋料理です。北海道の郷土料理で、じゃがいもやとうもろこし、人参など、北海道でよくとれる食材が入ります。だしは昆布でとりますが、脂ののった鮭からも、おいしいだしが出ています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いしかりなべ	さけ やきどうふ みそ あかみそ	じゃがいも	にんじん はくさい しろねぎ コーン		
	みたらしだんご		しらたまもち かたくりこ			

