

# 給食だより

2020年  
10月号  
家庭数配付  
すいばらしょうがっこう  
水原小学校

今月のめあて 準備や後片付けをしっかりとしよう

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、お彼岸も過ぎ、過ごしやすい季節となって参りました。さて、児童のみなさんは給食の準備や後片付けはしっかりとできていますか。みんなで協力して準備をすれば、給食をゆっくり味わって食べることができます。また、全校のみなさんが後片付けをきちんとすると、調理員さんさんの作業がスムーズに進み、とても助かります。



## 調理員さんがうれしい！給食の後片付けの仕方

**1** 食器の種類ごとにきちんと重ねる。

**2** 食べ残しを食器に残さない。  
※ごはん粒など

**3** おぼんにゴミを残さない。

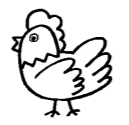
**4** ゴミを小さくまとめる。

家でも作ってくれた人に感謝して後片付けをしましょう。

### つくってみよう！きゅうしょくメニュー《バンバンジー》

野菜がもりもり食べられるごまたっぷりのあえものです。

- <材料4人分>**
- もやし 1袋
  - きゅうり 2本
  - コーン缶 40g
  - サラダチキン 1袋
  - 砂糖 小さじ2
  - しょうゆ 大さじ1
  - 酢 小さじ1
  - ごま油 小さじ1
  - すりごま 小さじ1/2
  - ねぎごま 大さじ1



- <作り方>**
- ①もやしはゆでて冷ます。コーン缶は汁をきっておく。
  - ②きゅうりはせん切り、サラダチキンは、ほぐしておく。
  - ③ボールに調味料をすべて入れ、混ぜておく。
  - ④③に①と②を入れ、あえてできあがり。

月	火	水	木	金
<p>こんげつ あがのしさん たもの 今月の阿賀野市産の食べ物です。おいしくいただきます。</p>				
5日	6日	7日	8日	9日
<p>こんぶづけ カレーコロッケ</p> <p>うちまめのみそ する</p>	<p>もやしのナムル ぎょうざ2こ</p> <p>キムチスープ</p>	<p>フレンチサラダ タンドリーチキン</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>くきわかめのきんぴら さんまのかぼやき</p> <p>ごじる</p>	<p>フルーツあんぱん プリン</p> <p>れんこんチップス</p>
12日	13日	14日	15日 6年なし	16日 6年なし
<p>バンバンジー ごもくパオズ3ねん以上2こ</p> <p>あつあげのちゅうかに</p>	<p>アーモンドサラダ ボイルウインナー</p> <p>カレーふうみポトフ</p>	<p>こまつなのおひたし さばのしおやき</p> <p>きりぼしだいこんじる</p>	<p>かおりあえ あじカツ</p> <p>すいとんじる</p>	<p>きりぼしあえ ごまやきにく</p> <p>もずくスープ</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>わかめのあえもの あつあげのびりからいため</p> <p>ちゅうかスープ</p>	<p>ごまじょうゆあえ たまごやき</p> <p>ぶたきやべじる</p>	<p>わふうサラダ かぼちゃひきにフライ</p> <p>けんちんじる</p>	<p>キムチとたくあんのおひたし さばのみそに</p> <p>さつまじる</p>	<p>れんこんサラダ ちくわのいそべあげ</p> <p>なめこおろし</p>
26日	27日	28日	29日	30日
<p>ワインゼリー</p> <p>あつあげのみそ する</p> <p>ぶたキムチどん</p>	<p>カレーもやし ささみチーズフライ</p> <p>みそかきたま じる</p> <p>わかめごはん</p>	<p>わかめのちゅうかあえ コーンしゅうまい2こ</p> <p>マーボーライス</p>	<p>きりぼしだいこんのいためもの あかうおのおこうやき</p> <p>さといものみそ する</p>	<p>ひじきナッツサラダ ハンバーグわふうソース</p> <p>じゃがいもだんご じる</p>

# 10月の食品表

2020年

※ ぎゅうにゅうは赤の食品(ミネラル)です。



今月の平均摂取栄養量(中学生)  
 エネルギー 627 kcal  
 たんぱく質 23.7 g  
 カルシウム 359 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量(kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ炭水化物	しぼう脂肪	ビタミン		
1木	こめこチーズパン		チーズ	こめこパン(こむぎこ、こめこ)				692
	ハンバーグケチャップソース	とりにく、ぶたにく		さとう		たまねぎ、にんにく、しょうが		
	シャキシャキサラダ			じゃがいも	アーモンド、あぶら	にんじん	きゅうり	
	キャベツのスープ	ベーコン				にんじん	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ	
	じゅうごやゼリー		かんてん	さとう			みかん、ぶどう	
2金	ハヤシライス	ぶたにく	なまクリーム	こめ、ハヤシルウ、カレールウ	バター、あぶら	にんじん、トマト	ぶなしめじ、たまねぎ、にんにく	726
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト、クリームチーズ				りんご、もも、ラフランス、みかん、パイナップル	
5月	ごはん			こめ				636
	カレーコロッケ			じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ	マーガリン、あぶら	にんじん	グリーンピース、たまねぎ	
	こんぶづけ		こんぶ			にんじん	きゅうり、キャベツ、とうもろこし	
	うちまめのみそしる	うちまめ、あつあげ、みそ		じゃがいも		こまつな	ねぎ	
6火	ごはん			こめ				552
	ぎょうざ	ぶたにく、とりにく	だいたこ	さとう、こむぎこ		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	
	もやしのナムル			さとう	ごまあぶら、しろごま	こまつな、にんじん	もやし、きゅうり	
7水	キムチスープ	ぶたにく、とうふ、みそ			ごまあぶら	にんじん	はくさい、ねぎ	567
	コーンピラフ	ベーコン		こめ	バター	にんじん	たまねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、グリーンピース	
8木	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト	こむぎこ			しょうが、にんにく	727
	フレンチサラダ			さとう	あぶら	にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり	
	ポテトスープ	ベーコン		じゃがいも		にんじん	たまねぎ	
9金	ごはん			こめ				670
	さんまのかばやき	さんま		さとう	あぶら			
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	さとう	あぶら、しろごま、ごまあぶら	にんじん、さやいんげん	メンマ、ごぼう	
10土	ちゅうかめん			ちゅうかめん(こむぎこ)				615
	れんこんチップス				あぶら		れんこん	
	ごもくうまにスープ	ぶたにく、うずらたまご		でんぶん	あぶら	にんじん	しいたけ、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、メンマ、ねぎ	
11日	フルーツあんプリン	とうにゅう		さとう			もも、あんず、りんご	676
	ごはん			こめ				
	ごもくパオズ	ぶたにく、とうふ、オースターソース、だいたこ		でんぶん、パンこ、さとう、こむぎこ	ごまあぶら		キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ	
12月	パンバンジー	ぶたにく		さとう	ごまあぶら、すりごま、ねりごま		もやし、きゅうり、とうもろこし	615
	あつあげのちゅうかに	あつあげ、ぶたにく		さとう、でんぶん	ごまあぶら、あぶら	にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、ねぎ、キャベツ、メンマ、しいたけ、しょうが	
	せわりコッペパン			コッペパン(こむぎこ)				
13火	ポイルウインナー	ウインナー(ぶたにく)		さとう				615
	アーモンドサラダ			さとう	アーモンド、あぶら		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
	カレーふうみポトフ	ウインナー(ぶたにく)		じゃがいも	バター	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ	
14水	ごはん			こめ				538
	さばのしおやき	さば						
	こまつなのおひたし					こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	
15木	きりほしだいこんじる	あつあげ、みそ	わかめ	じゃがいも			だいこん、えのきたけ、ねぎ	586
	ごはん			こめ				
	あじカツ	あじ、たら、とうにゅう		パンこ、こむぎこ、でんぶん	あぶら、さとう		たまねぎ	
16金	かおりあえ					にんじん、あおじそ	キャベツ、きゅうり	586
	すいとんじる	とりにく、うずあげ		すいとん(こむぎこ)		にんじん、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、しいたけ	
	ごはん			こめ				

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量(kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ炭水化物	しぼう脂肪	ビタミン		
16金	ごはん			こめ				583
	ごまやきにく	ぶたにく		さとう	しろごま、あぶら	にんじん	にんにく、たまねぎ	
	きりほしあえ			さとう	ごまあぶら	にんじん	だいこん、きゅうり	
	もずくスープ	とうふ	もずく	じゃがいも		にんじん	えのきたけ、ねぎ	
19月	ごはん			こめ				656
	あつあげのびりからいため	ぶたにく、あつあげ、みそ		さとう	ごまあぶら	ピーマン	しょうが、にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ	
	わかめのあえもの		わかめ	さとう	ごまあぶら、しろごま	にんじん	きゅうり、キャベツ	
20火	チンゲンサイのちゅうかスープ	ベーコン(ぶたにく)				チンゲンサイ、にんじん	ねぎ、もやし	556
	ごはん			こめ				
	さつまいもごはん			こめ、さつまいも				
	たまごやき	たまご		さとう、でんぶん	あぶら			
21水	ごまじょうゆあえ				ごまあぶら、すりごま	ブロッコリー	カリフラワー	626
	ぶたきやべじる	ぶたにく、とうふ、みそ				にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし	
22木	ごはん			こめ				681
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		パンこ、でんぶん、こむぎこ、さとう	あぶら	かぼちゃ	たまねぎ	
	わふうサラダ			さとう	あぶら	こまつな、にんじん	キャベツ	
23金	けんちんじる	あつあげ		じゃがいも	ごまあぶら	にんじん	だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ、しいたけ	651
	ごはん			こめ				
	さばのみそに	さば、みそ		さとう				
24土	キムチとたくあんのなっとうあえ			なっとう	しろごま	にんじん	だいこん、はくさい	654
	さつまじる	ぶたにく、とうふ、みそ		さつまいも		にんじん	だいこん、ごぼう、しいたけ、こんにやく、ねぎ	
	おむぎめん			おむぎめん(こむぎこ、おむぎこ)				
25日	なめこおろしじる	とりにく				にんじん	なめこ、しいたけ、ねぎ、えのきたけ、だいこん	654
	ちくわのいそべあげ	ちくわ(たら、ぐち)	あおさ	でんぶん、さとう、こむぎこ	あぶら			
	れんこんサラダ				ノンエッグマヨネーズ、ごまあぶら	れんこん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし		
26月	ごはん			こめ				586
	ぶたキムチどん	ぶたにく		さとう、でんぶん	あぶら	にんじん、にら	にんにく、たまねぎ、もやし、はくさい	
	あつあげのみそしる	あつあげ、みそ		じゃがいも			えのきたけ、ねぎ	
27火	ワインゼリー			さとう			ぶどう	636
	わかめごはん		わかめ	こめ				
	ささみチーズフライ	とりにく	チーズ	パンこ、こむぎこ、さとう	あぶら			
28水	カレーもやし			さとう		ほうれんそう、にんじん	もやし	636
	みそかきたまじる	とうふ、たまご、みそ		じゃがいも			えのきたけ、たまねぎ	
	マーボーライス	とうふ、ぶたにく、みそ		こめ、でんぶん、さとう	あぶら、ごまあぶら	にんじん、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ	
29木	コーンしゅうまい	たら		でんぶん、パンこ			とうもろこし、たまねぎ	597
	わかめのちゅうかあえ		わかめ	さとう	ごまあぶら、しろごま	にんじん	きゅうり、キャベツ	
	ごはん			こめ				
30金	あかうおのしおこうじやき	あかうお		しおこうじ				579
	きりほしだいこんのいためもの	ぶたにく、うずあげ		さとう	あぶら	にんじん	だいこん、たくあん、えだまめ	
	さといものみそしる	あつあげ、みそ		さといも			えのきたけ、ねぎ	
31日	ごはん			こめ				579
	ハンバーグわふうソース	ぶたにく		パンこ、さとう、でんぶん	あぶら		たまねぎ	
	ひじきナッツあえ		ひじき	さとう	アーモンド		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
じゃがいもだんごじる	うずあげ		いもち(じゃがいも、でんぶん)		にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、しいたけ		