

18日(金)			21日(月)			22日(火)ふるさと給食 長野県			23日(水)			24日(木)			25日(金)おはなし給食		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
おむぎごはん	72	き	しろごはん	80	き	きむたくごはん	62	き	しろごはん	80	き	こめごはん	50	き	えだまめごはん	55	き
こめ★	8	き	こめ★	80	き	アルファかまい	62	き	こめ★	80	き	こめごはん★	50	き	アルファかまい	55	き
むぎ	8	き	ぎゅうにゅう	206	あか	もちごめ	5	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	もちごめ	6	き
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ベーコン	11	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	えだまめ	15	みどり
ハヤシライス	25	あか	さばのみそに	40	あか	はくさいキムチ	23	みどり	あつやきたまご	60	あか	グンドリーチキン	60	あか	ベーコン	7	あか
ぶたにく	25	あか	さばきりみ	40	あか	たくあん	9	みどり	あつやきたまご	60	あか	とりにく	60	あか	ちりめんじゃこ	4	あか
たまねぎ	60	みどり	しろねぎ	5	みどり	つぼづけ	9	みどり	れんごんのピリッとしため	12	あか	ヨーグルト	7	あか	うすくちしょうゆ★	1	き
じゃがいも	55	き	つしりょうが	2	みどり	うすくちしょうゆ★	1	き	ぶたにく	12	あか	にんにく	0.3	みどり	みりん	0.7	き
にんじん	18	みどり	みそ	4	あか	あぶら	0.3	き	れんごん	25	みどり	トマトケチャップ	3	き	あぶら	0.5	き
マッシュルーム	10	みどり	さとう	3	き	ぎゅうにゅう	206	あか	こんにく★	10	き	ウスターソース	1	き	だしパック	0.5	き
えだまめ	10	みどり	りょうりしゅ	3	き	ぎゅうにゅう	206	あか	にんじん	8	みどり	あぶら	0.5	き	ぎゅうにゅう	206	あか
ハヤシブレイク	13	き	こいくちしょうゆ★	0.1	き	いもなます	50	き	こいくちしょうゆ★	2	き	しお	0.1	き	ならのだいずコロケ	60	き
デミグラスソース	3	き	きりぼしだいごん	6	みどり	じゃがいも	50	き	りょうりしゅ	1	き	カレーこ	0.08	き	ならのだいずコロケ★	60	き
あぶら	0.5	き	きりぼしだいごん	6	みどり	さとう	3	き	さとう	1	き	ほうれんそうとツナのソテー	30	みどり	あぶら	6	き
コンソメ	0.1	き	あぶらあげ★	6	あか	す	3	き	あぶら	0.2	き	ほうれんそう	30	みどり	だいずもやしのスープ	6	き
こしょう	0.01	き	にんじん	6	みどり	あぶら	0.3	き	いちみどうがらし	0.01	き	キャベツ	15	みどり	キャベツ	15	みどり
かいそうサラダ	40	みどり	さやいんげん	5	みどり	しお	0.3	き	かぼちゃのみぞしる	30	みどり	ツナみずに	15	あか	うすくちしょうゆ★	0.8	き
キャベツ	40	みどり	うすくちしょうゆ★	1.8	き	ぐたくさんじる	15	あか	かぼちゃ	30	みどり	うすくちしょうゆ★	0.8	き	ぶたにく	15	あか
コーン	10	みどり	にくだんご	1.3	き	とりにく	15	あか	たまねぎ	30	みどり	コンソメ	0.5	き	たまねぎ	20	みどり
くきわかめ	4	あか	どうふ	0.5	き	たまねぎ	25	みどり	かまぼこ	8	あか	こしょう	0.01	き	だいずもやし	15	みどり
たまねぎドレッシング	7	き	だしパック	0.4	き	どうふ	25	あか	えのきたけ	8	みどり	あぶら	0.5	き	キャベツ	10	みどり
オレンジ	35	みどり	あぶら	0.2	き	ごぼう	15	みどり	あおねぎ★	5	みどり	コンソメスープ	0.5	き	にんじん	8	みどり
オレンジ	35	みどり	ちやんこじる	25	あか	にんじん	8	みどり	かんそうわかめ	0.5	あか	ベーコン	12	あか	あおねぎ★	5	みどり
			にくだんご	25	あか	あぶらあげ★	8	あか	だしパック	0.7	あか	じゃがいも	35	き	ちゅうかスープ★	1	き
			どうふ	25	あか	えのきたけ	8	みどり				たまねぎ	30	みどり	うすくちしょうゆ★	0.8	き
			はくさい	30	みどり	こまつな	8	みどり				エリンギ	8	みどり	あぶら	0.3	き
			たまねぎ	25	みどり	みそ	7	あか				にんじん	7	みどり	こしょう	0.01	き
			しめじ	8	みどり	だしパック	0.7	あか				さやいんげん	5	みどり			
			あおねぎ★	6	みどり	あぶら	0.2	き				コンソメ	1	き			
			うすくちしょうゆ★	2.8	き							あぶら	0.5	き			
			みりん	1	き							うすくちしょうゆ★	0.3	き			
			りょうりしゅ	1	き							こしょう	0.01	き			
			だしパック	1	き												
			こしょう	0.01	き												

30日(水)かみかみデー			31日(木)おはなし給食		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
ぎつまいもごはん	57	き	パン	50	き
アルファかまい	5	き	パン★	50	き
もちごめ	25	き	ぎゅうにゅう	206	あか
さつまいも	1	き	ぎゅうにゅう	206	あか
りょうりしゅ	0.3	き	ハンバーグのケチャップソース	80	あか
あぶら	0.2	き	ハンバーグケチャップソース	80	あか
しお	0.2	き	コールスローサラダ	80	あか
ぎゅうにゅう	206	あか	キャベツ	30	みどり
ぎゅうにゅう	206	あか	だいごん	25	みどり
いわしのかぼやき	40	あか	コーン	8	みどり
いわしひらきでんぶんつき	4	き	クレープフレッシュドレッシング	7	き
あぶら	2.6	き	もりのスープ	8	あか
こいくちしょうゆ★	1.3	き	ベーコン	20	みどり
さとう	0.8	き	かぼちゃ	20	みどり
みりん	20	き	じゃがいも	20	みどり
たまねぎ	25	あか	たまねぎ	20	みどり
ごぼうてん	15	あか	ブロッコリー	15	あか
あぶらあげ★	8	あか	いらたまご	15	あか
だいごん	20	みどり	にんじん	8	みどり
こんにやく★	10	き	さやえんどう	5	みどり
えのきたけ	7	みどり	にんにく	0.1	みどり
にんじん	5	みどり	パセリ	0.01	みどり
あおねぎ★	5	みどり	コンソメ	1	き
つしりょうが	0.5	みどり	こめ★	1	き
うすくちしょうゆ★	2.8	き	オリブオイル	0.6	き
でんぶん	1	き	しお	0.05	き
だしパック	1	き	こしょう	0.01	き
あぶら	0.3	き			
おちやめなだず(小袋)	6	あか			
おちやめなだず	6	あか			

にち げつ にち か たいいくたいかい だいきゅう よび ひ きゅうしよく
 ※28日(月)29日(火)は、体育大会の代休と予備日のため、給食はありません。

が つ にち か きゅうしよく ながのけん
10月22日(火)ふるさと給食 ~長野県~

○きむたくごはん

きむたくごはんの「きむたく」は、「キムチ」と

「たくあん」のことです。つけものぶんか はったつ ながのけん こ
 つけものばな すず なか こ つけもの た
 の漬物離れが進んでいる中、子どもたちに、おいしく漬物を食べてもら

いたいという想いから学校の栄養士が考案した家庭料理だそうです。

○いもなます

ながのけん ふゆ ゆき ちいき おお わかし しんせん やさい
 長野県は、冬に雪がたくさん降る地域が多いため、昔は、新鮮な野菜
 を手に入れることが難しかったそうです。そのため、保存ができる「じ
 やがいも」でなますを作ったといわれています。



どくしよしゅうかん が つ にち が つ こ こ か
「読書週間」 10月27日~11月9日

きゅうしよく えほん しょうかい
 給食では、絵本を紹介する「おはなし給食」を実施します。

「読書の秋」です。本を読む機会になればと思います。

10月25日「だいず えだまめ まめもやし」

「だいず」を三にん
 きょうだい育てて
 食べるまでのおはな
 しです。

ぶん: こうや すすむ
 え: なかじま むつこ

10月31日「フラーニとメラニー もりのスープやさん」

へしりーおじさんが、げんき
 になった、こころもからだも温
 まるスープをアレンジして
 再現します。

ぶん: あいはら ひろゆき
 え: あだち なみ




が つ と お か め
10月10日は目

あいご てー
の愛護デー めも

ぶるーべりーに
 は、疲れ目に効果
 のあるといわれる
 「アントシアニン」が
 含まれています。

10日に「ブルーベ
 リージャム」をつけ
 ています。目を大切
 にしましょう。

栄養量(月平均)	エネルギー・・・624Kcal	たんぱく質・・・25.2g	カルシウム・・・371mg	鉄・・・3.5mg
----------	-----------------	---------------	---------------	-----------