

給食指導資料 2021年10月<18日~29日>

＜目標＞ 食文化について知ろう 末広北小学校

日曜	献立	体と脳のエネルギーになる (黄)	筋肉や骨、血液をつくる (赤)	病気の予防や体調を整える (緑)		
五大栄養素→		炭水化物	脂質	タンパク質	ミネラル	ビタミン
18月	ごはん/牛乳	ごはん		牛乳		
	八宝菜	さんおんとう 三温糖, でん粉	しよくぶつゆ 植物油	ぶたにく 豚肉, えび, いか, うずら卵		たまご 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 白菜, たけのこ, きくらげ
	鉄腕豚肉焼売(2)	てつわんぶたにくしゆまい 鉄腕豚肉焼売				
	野菜ふりかけ 670kcal					
19火	小ごはん/牛乳	ごはん		牛乳		
	沖縄ソーキそば	うどん, さんおんとう 三温糖		ぶたにく 豚肉, 沖縄かまぼこ, 豚角煮	わかめ	こ 小ねぎ, 紅しょうが
	にんじんしりしり		しよくぶつゆ 植物油, さんおんとう 三温糖, ごま油	たまご 卵		にんじん
	シークワサーゼリー 608kcal	シークワサーゼリー				
20水	<b>お弁当の日</b>					
21木	揚げパン/牛乳	パン	アーモンド 白絞油		きな粉 牛乳	
	ミネストローネ	マカロニ	しよくぶつゆ 植物油	ベーコン		ピーマン, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト
	卵ロール 557kcal			たまご 卵ロール		
22金	ごはん/牛乳	ごはん		牛乳		
	豆腐のカレー煮	さんおんとう 三温糖	しよくぶつゆ 植物油	とうふ 豆腐, えび, 豚肉, 焼きちくわ		にんじん, 玉ねぎ, グリンピース
	もやしのおひたし					もやし
	しぐれ昆布 616kcal				しぐれ昆布	
25月	麦飯/牛乳	むぎ 麦ごはん		牛乳		
	シーフードカレー	じゃがいも, こむぎこ 小麦粉	バター	いか, えび, ほたて, 牛乳		にんじん, 玉ねぎ, しょうが, トマト, グリンピース
	福神漬					ふくしんづけ 福神漬
	フルーツカクテル 730kcal	さんおんとう 三温糖			かんてん 寒天	おうとう 黄桃, パイン, みかん
26火	米粉コッペパン/牛乳	パン		牛乳		
	白菜スープ		しよくぶつゆ 植物油	ベーコン		はくさい 白菜, にんじん, とうもろこし, しいたけ
	かぼちゃコロッケ 536kcal	かぼちゃコロッケ	しらしめゆ 白絞油			
	ブロッコリー(ドレッシングあえ)					ブロッコリー
27水	ごはん(ゆめぴりか)/牛乳	ごはん		牛乳		
	ちぎり団子汁	こめこ 米粉, 白玉粉, こむぎこ 小麦粉		とりにく 鶏肉, 油揚げ	だっしふんにゅう 脱脂粉乳	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ
	いわしごまみそ煮			いわしごまみそ煮		
	オレンジ 678kcal					オレンジ
28木	米粉ツイストパン/牛乳	パン		牛乳		
	ほうれん草の米粉クリームスープ	こめこ 米粉		とりにく 鶏肉	牛乳	にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草, とうもろこし, マッシュルーム
	ベーコンポテト	じゃがいも	しよくぶつゆ 植物油, バター	ベーコン		たまご 玉ねぎ, パセリ
	ブルーベリージャム 569kcal	ブルーベリージャム				
29金	ごはん/牛乳	ごはん		牛乳		
	黒マーボー豆腐	さんおんとう 三温糖, でん粉, ごま	しよくぶつゆ 植物油, ごま油, ラー油	とうふ 豆腐, 豚肉, ひよこ豆		なが 長ねぎ, ピーマン, にんじん, しょうが
	塩昆布あえ				しおこんぶ 塩昆布	チンゲン菜, もやし
	梨 736kcal					なし 梨

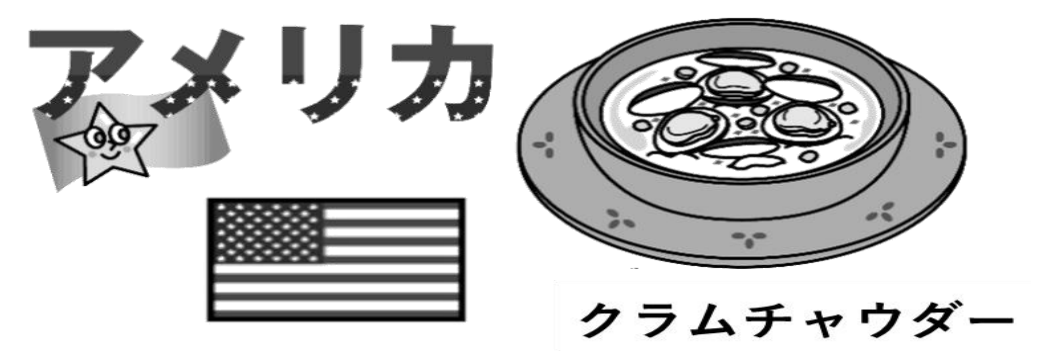
沖縄県の郷土料理の日です。沖縄の食材や料理を学びましょう。

外国の食べものについて

現在、日本では様々な外国の料理が食べられるようになりました。学校給食でも、外国の料理が取り入れられています。

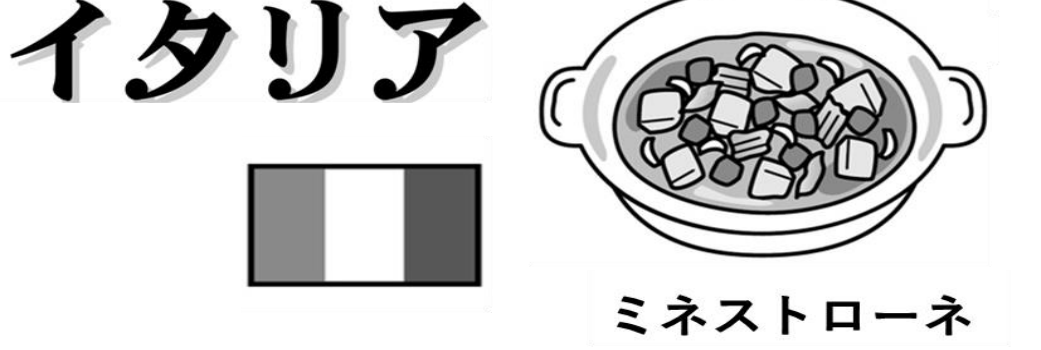
○ クラムチャウダー (アメリカ)

クラムチャウダーはアメリカで生まれた料理で、ハマグリやアサリなどの二枚貝(クラム)とじゃがいもや玉ねぎ、ベーコンなど、具をたくさん入れて煮込んだスープです。日本には牛乳や生クリームを使った白いものが伝えられて広まりましたが、アメリカではトマト味のものもあります。また、日本ではアサリを使うことが多いですが、アメリカではホンビノス貝という大きな貝を使うこともあります。



○ ミネストローネ (イタリア)

野菜を入れた具だくさんのスープのことを、ミネストローネといい、イタリアでは古くから家庭料理として食べられてきました。使われる食材は、家庭や季節によって違いますが、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、キャベツ、ズッキーニなどの野菜やベーコン、パスタや米などを入れる場合があります。そこに、イタリア料理ならではのトマトが使われるようになり、現在では、赤い色のトマト味のミネストローネが日本でもおなじみになりました。



☆10月の中学年の平均栄養価は カロリー641kcal、たんぱく質24.9g、脂質19.8g、食塩2.3g、カルシウム367mg 鉄2.9mg マグネシウム89mg、ビタミンA236RE(レチノール) ビタミンB1 0.35mg、ビタミンB2 0.49mg ビタミンC 32g 食物繊維4.1g 亜鉛2.9mg \* 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります