

10月 予定献立表

ふなばしさん しゅん しよくざい
船橋産の旬の食材

キャベツ だいこん
大根



令和5年10月 船橋市立八栄小学校

今月のもくひょう 「バランスよく食べよう」

日曜日	主食	おかず	からだづく 体を作るものになる	エネルギーのもとになる	からだ ちようし 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
2月	ご飯	鯛の和風あんかけ ごまあえ きのこ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶり みそ とりにく	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	こまつな きゅうり キャベツ にんじん ほししいたけ ぶなしめじ maidake ごぼう ねぎ オレンジ	625 27.1	23.0 1.8	旬の食材 “きのこ” ぶなしめじ、maidake、ほししいたけを使い、 うま味たっぷりの汁物を作ります。
3火	ご飯	豆腐のカレー煮 切干大根のさっぱり漬け なし	ぎゅうにゅう どうふ とりにく	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ きくらげ さやいんげん きゅうり きりほしだいこん なし	601 24.5	20.5 1.4	切干大根は日本の伝統的な保存食です。大根を 干して水分をなくすことで、長い期間保存がきま す。
4水	黒コッパン	小松菜グラタン 豚しゃぶサラダ	ぎゅうにゅう ひよこめ ベーコン ウィンナー チーズ ぶたにく わかめ	コッパン マカロニ あぶら こむぎこ バター さとう ごま ねりごま	たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり にんじん キャベツ もやし	618 25.2	24.5 1.9	船橋産の小松菜を 食べて知る日
5木	ご飯	ししゃもの南蛮漬け 白いんげん豆入り肉じゃが 磯香あえ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく しろいんげんまめ のり	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん こまつな もやし	652 28.3	21.1 1.9	カルシウムをとろう カルシウムは骨や歯をつくるものになります。 骨ごと食べられるししゃもには、不足しがちな カルシウムがたっぷり含まれています。
6金	ジャンバラヤ	スペイン風オムレツ 野菜スープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ハム チーズ なまクリーム レンズまめ	こめ バター サラダあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ どうもろこし トマト あおピーマン ぶなしめじ キャベツ こまつな オレンジ	599 24.5	20.9 2.1	スペインのオムレツは、炒めたじゃがいもや玉ね ぎなどが入る、具だくさんな一品です。塩とこ しょうだけのシンプルな味つけていただきます。
10火	ご飯	鮭のみそマヨネーズ焼き (エッグフリーマヨネーズ使用) ごまきゅうり 白菜のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう さけ みそ どうふ	こめ さとう エッグフリーマヨネーズ あぶら ごま でんぷん	ねぎ にんにく しょうが きゅうり はくさい こまつな どうもろこし にんじん オレンジ	593 26.6	21.3 1.9	旬の食材 “鮭” 日本人になじみの深い「しろざけ」は、おもに 秋に漁獲されます。漁場は北海道が中心です。
11水	ソフト麺 カレーソース	海藻サラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いんげんまめ チーズ なまクリーム	ソフトめん サラダあぶら さとう バター こむぎこ さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こまつな きゅうり どうもろこし	692 27.6	21.1 1.9	旬の食材 “さつまいも” 皮の色があざやかでハリがあるもの、ひげ根が ないものが、おいしい芋の選び方です。
12木	ご飯	いかの香り揚げ 菊花あえ 芋煮鍋 オレンジ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なまあげ	こめ さとう でんぷん あぶら ごま こんにやく さといも	しょうが にんにく こまつな きゅうり にんじん きくりのり だいこん ねぎ ごぼう オレンジ	615 25.6	22.9 1.8	郷土料理 “山形県” 山形県の「芋煮鍋」を味わいましょう。
13金	ご飯	手作りなめたけ 大豆と揚げポールの煮物 ナムル かき	ぎゅうにゅう だいず とりにく さつまあげ	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも はるさめ ごま	えのきたけ ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり こまつな もやし かき	632 23.8	19.2 1.9	旬の食材 “かき” 秋が旬のかきには、風邪の予防によいビタミンC が豊富にふくまれています。
16月	鯉めし	生揚げのあまから焼き かぶときゅうりの土佐あえ かきたま汁 みかん	ぎゅうにゅう かつお なまあげ かつおぶし たまご	こめ さとう あぶら ごま でんぷん	かぶ きゅうり にんじん しょうが キャベツ たまねぎ こまつな みかん	613 28.2	21.1 2.0	郷土料理 “高知県” 高知県の「鯉めし」と「土佐あえ」を味わいま しょう。
17火	ごまきなこ揚げパン	ポークビーンズ キャベツのコールスローサラダ	ぎゅうにゅう きなこ だいず ぶたにく ベーコン チーズ	コッパン あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん さやいんげん トマト キャベツ きゅうり あおピーマン	629 28.7	24.9 1.9	船橋産の旬の食材 “キャベツ” を 食べて知る日
18水	ご飯	鯛のソース煮 納豆あえ わかめと大根のみそ汁	ぎゅうにゅう さば なつとう かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう	にんじん こまつな キャベツ だいこん はくさい たまねぎ	617 27.3	24.4 2.0	鯛の脂肪にふくまれるDHAとEPAには、血液 をさらさらにする働きがあり、生活習慣病の予防 に役立ちます。
19木	焼きそば	レバーのマリアナソース じゃこサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー わかめ ちりめんじゃこ	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも さとう	しょうが ほししいたけ だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンツアイ どうもろこし オレンジ	590 28.1	24.4 2.2	毎月19日は「食育の日」 ～かみかみ給食～
20金	麦ご飯 小魚ふりかけ	大根と豚肉のうま煮 かぼちゃのおやき	ぎゅうにゅう しらすぼし のり かつおぶし ぶたにく なまあげ	こめ むぎ ごま こんにやく あぶら さとう さつまいも バター	だいこん にんじん きくらげ さやいんげん かぼちゃ	619 24.5	20.0 1.6	船橋産の旬の食材 “大根” を 食べて知る日
23月	ご飯 (船橋産粒すけ)	家常厚揚げ ハンサンスー みかん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ くわわかめ たまご ハム	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	しょうが ほししいたけ だけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンツアイ きゅうり こまつな もやし みかん	628 26.5	21.3 2.1	その年にとれたばかりのお米は「新米」とよばれ ます。この日は、船橋でとれた「粒すけ」の新米 を味わいましょう。
24火	ご飯	豆腐ハンバーグ ひじきのマリネ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ どうにゅう ひじき ハム とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな	598 26.2	18.7 1.7	ひじきは海藻の仲間、海の岩場で育ちます。 真っ黒な色をしたひじきですが、収穫される前は 濃い緑色をしています。
25水	チキンカレーライス	ごまドレッシングサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム こまつな もやし きゅうり りんご	609 23.7	19.3 1.7	ヨーロッパには「1日1個のりんごは医者を選ば せる」ということわざがあるほど、栄養価の高い くだものです。
26木	ご飯	鯛の甘酢あんかけ きゃべつとえのきのあえ物 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう たら どうふ わかめ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ワンタンのかわ ごま	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし えのきたけ かぼちゃ はくさい こまつな オレンジ	630 24.7	21.2 1.9	おはなし給食 「はなちゃん 12歳の台所」より “みそ汁” (昆布とかつお節の出汁)
27金	回鍋肉丼	ハンパソテー 青のりビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく くらげ みそ だいず あおのり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	にんにく たまねぎ キャベツ あおピーマン あかピーマン にんじん きくらげ きゅうり もやし	656 29.0	25.2 1.9	回鍋肉は中国の料理です。豚肉、キャベツ、ピー マンなどを炒めて、みそで味つけをします。
30月	鯛めし	鶏肉と野菜の煮物 ごまみそあえ りんご	ぎゅうにゅう くらだい とりにく なまあげ わかめ みそ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	にんじん れんこん はくさい さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな りんご	602 25.7	21.5 1.6	食品ロス削減の日 船橋漁港でスズキと一緒にとれるクロダイは、 そのまま捨てられてしまうことも多い魚です。 あら(骨などの食べられない部分)で出汁をと り、食材を無駄にせずおいしくいただきます。
31火	小松菜そぼろ丼	大豆サラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こりどうふ だいず ハム かんてん	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが にんじん たまねぎ どうもろこし こまつな きゅうり キャベツ ぶどうジュース	617 24.9	20.4 1.4	大豆は「畑の肉」ともよばれ、からだを作るも とになるたんぱく質が豊富にふくまれています。

※栄養価は4年生の表示です。献立は、食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

《今月使用する旬の食べもの》

米(新米)、きのこ類、里芋、さつま芋、れんこん、鮭、なし、かき、みかん



今月より、お米が今年とれたばかりの新米に
切り替わります♪