

10月こんだてひょう

立教女学院小学校 2024

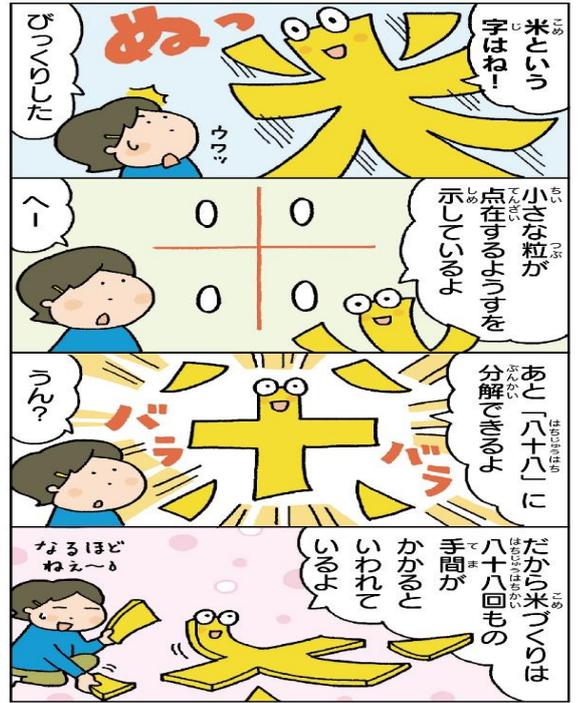
| 日 | よ う び | こんだてめい | お茶 | 体の血液や 筋肉を作るもの | 体の調子を整えるもの | | 体の中で熱や 力になるもの | エネルギー たんぱく質 |
|----|-------------|---|----|-------------------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------------|------------------|
| | | | | | 緑黄色野菜 | 淡色野菜 | | |
| 1 | 火 | コーンピラフ 豆腐とえのきのスープ チョコ蒸しパン 牛乳 | | ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ グリンピース にんにく えのきたけ 生姜 コーン | 米 麦 油 ココア 砂糖 バター 小麦粉 片栗粉 チョコレート | 669kcal 22.2g |
| 2 | 水 | ごはん さつま汁 魚の塩麴焼き もやしと小松菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶 | 茶 | 豚肉 味噌 鮭 かつお節 豆腐 ヨーグルト | 人参 小松菜 | ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく もやし エリンギ | 米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも | 561kcal 28.6g |
| 3 | 木 | エビクリームライス フレンチドレッシングサラダ 巨峰 牛乳 | | 鶏肉 えび 生クリーム 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ グリンピース マッシュルーム 巨峰 | 米 麦 砂糖 油 バター 小麦粉 米粉 | 626kcal 23.7g |
| 4 | 金 | 揚げパン ワンタンスープ 挽肉入りもち米蒸し 牛乳 | | 豚肉 豚挽肉 牛乳 | 人参 小松菜 | 長ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ 干し椎茸 | パン 砂糖 油 ワンタンの皮 片栗粉 もち米 | 589kcal 25.3g |
| 8 | 火 | ツナとトマトのスパゲッティ じゃがいもとコーンのサラダ アニマルチーズ リンゴジュース | | ツナ チーズ | 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ コーン にんにく マッシュルーム リンゴジュース | パスタ じゃがいも 油 バター 砂糖 小麦粉 | 593kcal 20.5g |
| 9 | 水 | ごはん 白菜と肉ボールのスープ煮 大豆とじゃこの甘辛煮 ヨーグルト 麦茶 | 茶 | 豚挽肉 卵 大豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト | 人参 小松菜 | 生姜 長ねぎ 白菜 玉ねぎ 干し椎茸 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 | 610cal 23.6g |
| 10 | 木 | ピザトースト 野菜スープ オレンジゼリー 牛乳 | | ハム チーズ 鶏肉 ベーコン 牛乳 | ホールトマト ピーマン 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー みかんジュース 寒天 | パン じゃがいも 油 パスタ 砂糖 バター | 564kcal 25.3g |
| 11 | 金 | 中華丼 豆腐とわかめのスープ スイートポテトの包み揚げ 牛乳 | | 豚肉 さつま揚げ えび 豆腐 牛乳 うずらの卵 生クリーム | 人参 青梗菜 | にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ わかめ 白菜 | 米 油 麦 餃子の皮 バター 砂糖 小麦粉 さつまいも 片栗粉 | 639kcal 28.0g |
| 21 | 月 | ごはん 根菜の味噌汁 魚のカレー竜田揚げ 野菜のおひたし ヨーグルト 麦茶 | 茶 | 豆腐 油揚げ 味噌 鯖 鶏肉 ヨーグルト | 人参 小松菜 | 大根 もやし エリンギ ごぼう 生姜 れんこん 長ねぎ 白菜 | 米 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 | 591kcal 24.8g |
| 22 | 火 | ひじきチャーハン 中華卵スープ 小松菜ともやしのナムル 牛乳 | | ベーコン 豆腐 卵 豚肉 牛乳 | 人参 小松菜 | 長ねぎ 玉ねぎ もやし にんにく 生姜 キャベツ たけのこ ひじき | 米 油 麦 砂糖 ごま 片栗粉 | 608kcal 23.4g |
| 23 | 水 | テーブルロール 栗ときのこのクリームスープ ツナサラダ みかん 牛乳 | | 鶏肉 ベーコン ツナ 生クリーム 牛乳 | 人参 パセリ | 玉ねぎ にんにく コーン しめじ きゅうり えのきたけ エリンギ もやし グリンピース みかん | パン 油 パン粉 砂糖 バター 小麦粉 栗 じゃがいも | 610kcal 24.9g |
| 24 | 木 | ミルクパン 野菜スープ ディアブルチキン ゆでブロッコリー ゆでフェットチーネ カップケーキ 牛乳 | | ベーコン 鶏肉 生クリーム 牛乳 | 人参 ブロッコリー パセリ | 玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ | パン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 パスタ パン粉 | 741kcal 28.6g |
| 28 | 月 | しっぽくうどん 野菜のゆかり和え いがぐりくん 牛乳 | | 鶏肉 油揚げ 生クリーム 牛乳 | 人参 小松菜 ゆかり | 大根 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし | うどん 油 砂糖 小麦粉 てんぷら粉 さつまいも そうめん | 635kcal 25.6g |
| 29 | 火 | 秋野菜カレー もやしといんげんのサラダ 柿 牛乳 | | 鶏肉 生クリーム 牛乳 | 人参 ホールトマト さやいんげん | 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー れんこん もやし ごぼう エリンギ しめじ 柿 | 米 麦 砂糖 バター さつまいも 油 小麦粉 片栗粉 | 647kcal 20.7g |
| 30 | 水 | ごはん マーボー豆腐 寒天入りサラダ ヨーグルト 麦茶 | 茶 | 豆腐 豚挽肉 味噌 ヨーグルト | 人参 青梗菜 | たけのこ 長ねぎ グリンピース にんにく 寒天 生姜 きゅうり 干し椎茸 もやし | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま | 629kcal 23.1g |
| 31 | 木 | ポークビーンズライス 茎わかめのサラダ パンクキンマフィン 牛乳 | | 豚肉 大豆 卵 生クリーム 牛乳 | 人参 かぼちゃ ホールトマト | 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく 生姜 コーン わかめ もやし | 米 麦 バター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも パン粉 | 759kcal 26.3g |

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。
☆ 運動会が5日に行われない場合は、献立に変更があるかもしれません。

今年も新米の季節がやってきました。給食でも新米を提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米をぜひ味わって食べてください。5年生が5月に田植えをし、9月に収穫した茨城県の「金砂米」も給食に出しますので、楽しみにしてください。



「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



秋の味覚 さつまいも

おいしいさつまいもの見分け方

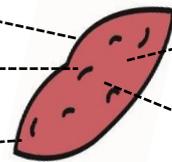
黒い蜜が出ているものは甘い!!

かわ皮にツヤがある

色が均一でハリがある

肌がなめらか

中央がふっくらしているもの



Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ?

A. さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。

