



# 学校給食だより



令和3年10月

入善町教育委員会  
入善町立黒東小学校

当番	日	曜	献立名	食品名		
				赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)
ク ラ ス 給 食 (ク ラ ス ご と の 当 番)	1	金	ごはん ぎゅうにゅう こんさいじる さんまのときに はりはりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ あつあげ さんま	★こめ ごま	だいこん れんこん ごぼう にんじん しめじ ★ねぎ ★しょうが キャベツ きりぼしだいこん
	4	月	遠足(給食なし)			
	5	火	ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ ぶたにくのアップルソースがけ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく ほしわかめ	★こめ じゃがいも マカロニ こめあぶら さとう でんぶ	★たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん りんご とうもろこし
	6	水	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに さばのおやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ★みそ さば	★こめ さとう でんぶ	かぼちゃ ★たまねぎ たけのこ にんじん ★しょうが キャベツ きゅうり もやし たくあん
	7	木	ごはん ぎゅうにゅう なめこのみそしる とりにくのからあげ きりぼしだいこんのピリからいため	ぎゅうにゅう もめんどうふ とりにく ★みそ	★こめ なめこ こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら	★たまねぎ ★ねぎ ★しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし
	8	金	<b>目の愛護デーメニュー</b> くろまいいりごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ さけのマヨネーズやき にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★だいたい さけ ★みそ	★こめ ★くろまい じゃがいも マヨネーズ さとう	★にんにく ★たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり
	11	月	ごはん ぎゅうにゅう きのこスープ ぶたにくのアーモンドいため そえやさしい	ベーコン ぶたにく ★みそ	アーモンド でんぶ こめあぶら さとう	にんじん ★たまねぎ だいこん しめじ えのき ましたけ ★しょうが パプリカ ブロッコリー カリフラワー
	12	火	わかめごはん ぎゅうにゅう しらたまごじる あつやきたまご キャベツのあまみそいため	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご ぶたにく ★みそ	★こめ しらたまご はるさめ こめあぶら さとう	にんじん ★たまねぎ はくさい ★ねぎ キャベツ にんじん ピーマン ★しょうが ★にんにく
	13	水	ごはん ぎゅうにゅう コンスープ ハンバーグ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	★こめ でんぶ こめあぶら パンこ マーガリン	★たまねぎ ブロッコリー とうもろこし にんじん
	14	木	ごはん ぎゅうにゅう おでん なつとうのにくみそいため からしあえ	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく ★みそ がんもどき なつとう こんぶ	★こめ じゃがいも つきこんにやく こめあぶら さとう	だいこん にんじん ★しょうが ★たまねぎ ★ねぎ こまつな キャベツ
	15	金	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる あかうおのかばやき すみそあえ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ あかうお	★こめ ★さつまいも つきこんにやく こめあぶら こめこ さとう でんぶ	だいこん にんじん ごぼう ★しょうが もやし こまつな
	18	月	ごはん ぎゅうにゅう こまつなとあつあげのみそしる いわしのカリカリフライ ごまあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ★みそ いわし	★こめ じゃがいも ごま つきこんにやく こめあぶら さとう でんぶ こめこ	にんじん こまつな ★ねぎ キャベツ
	19	火	<b>～New暦の日～</b> ごはん ぎゅうにゅう あきのおりシチュー てりやきチキン こまつなのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	★こめ ★さつまいも こめこ こめあぶら	★たまねぎ にんじん しめじ ましたけ ★しょうが こまつな もやし
	20	水	ごはん(ふふふ) ぎゅうにゅう だいたいのそに さつまあげのさんみやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ★だいたい ほしひじき さつまあげ	★こめ つきこんにやく こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう れんこん いんげん ★ねぎ ★しょうが ★キャベツ きゅうり もやし あかじそ
	21	木	ごはん(ふふふ) ぎゅうにゅう えびとうふのうまに はるまき ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう えび もめんどうふ	★こめ ごまあぶら さとう こめあぶら はるさめ	★しょうが ★にんにく ★たまねぎ にんじん しめじ たけのこ ★ねぎ だいこん きゅうり もやし
	22	金	ごはん(ふふふ) ぎゅうにゅう ぐだくさんみそしる ふくらぎのてりやき おからのいために	ぎゅうにゅう うすあげ ほしわかめ ふくらぎ ★みそ ぶたにく ほしひじき おから	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう つきこんにやく	★たまねぎ にんじん しめじ ★ねぎ ごぼう ★しょうが
	25	月	ごはん(ふふふ) ぎゅうにゅう ベーコンとじゃがいものにもにぎすのからあげ あまずあえ	ぎゅうにゅう ベーコン にぎす ★みそ とりにく	★こめ つきこんにやく じゃがいも さとう こめあぶら でんぶ	★たまねぎ にんじん いんげん もやし キャベツ きゅうり にんじん
	26	火	ごはん(ふふふ) ぎゅうにゅう ごぼうのクリームスープ とりにくのカレー-ふうみやき カラフルゆでやさしい	ぎゅうにゅう ウィナー なまくりーむ とりにく	★こめ こめあぶら カレールウ こめこ	★たまねぎ こまつな ごぼう にんじん ★しょうが ★キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし
	27	水	ごはん(ふふふ) ぎゅうにゅう けんちんじる いわしのうめに しょうがびたし	ぎゅうにゅう もめんどうふ いわし	★こめ ★さといも つきこんにやく ごまあぶら	★さといも だいこん にんじん ごぼう しめじ ★ねぎ はくさい もやし ★しょうが
	28	木	むぎごはん(ふふふ) ぎゅうにゅう わかめスープ セルフピピンパどん (ぶたにくのピリからいため・きんしたまご・ナムル)	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしわかめ ★みそ たまご	★こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ごま	★たまねぎ にんじん えのき とうもろこし ★にんにく ★しょうが こまつな もやし
	29	金	ごはん(ふふふ) ぎゅうにゅう ぶたにくとこんぶのうまに ちくわのいそべあげ ごまずあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく こんぶ あおのり ちくわ	★こめ つきこんにやく さとう ごまあぶら こめあぶら こむぎこ ごま	だいこん はくさい にんじん ★しょうが ★キャベツ こまつな

都合により献立を変更することがあります

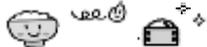
今月の地産食材(★印) **こめ・みそ・だいたい・くろまい・たまねぎ・ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・さつまいも・さといも**

10月20日～29日

入善とみさん(富×3)の日

## 入善産「富富富」週間!!

10月20日(水)～29日(金)は、入善産「富富富」週間です。毎月22日の入善とみさん(富×3)の日とみな穂農協からの寄付を使用して、8日間、新米の「富富富」を給食でいただきます。収穫間もない新米は、甘みと香りが強く、ツヤもよいのが特徴です。お米が一番おいしいこの時期、新米の「富富富」を存分に味わいたいと思います!



今月の『New暦の日』より  
秋の香りシチュー



今月は、入善産のさつまいもとたまねぎを使った『秋の香りシチュー』です。さつまいもは、でんぶのほかにビタミンC、食物繊維が豊富。食物繊維はおなかの健康に役立ちます。たまねぎに含まれているアリシンという成分は、血行を促進したり、強い抗菌作用も持っています。また、大豆製品などビタミンB1を多く含む食品と組み合わせれば、疲労回復の効果や免疫力をアップさせ健康を保つことに効果があります。栄養たっぷりの秋のシチューをいただきますよ!



**10/10 目の愛護デー**

★10月8日(金)はビタミンAを多く含むさけ・にんじん、アントシアニンを多く含む黒米をたっぷり使用したメニューになっています。

『目』の健康に役立つ栄養素と食べ物

多く含む食品

さけ、にんじん、黒米、ブルーベリー、アスパラガス、ほうれん草、トマト、ピーマン、ピーチ、アボカド、アボカド、アボカド、アボカド