



# 10月 こんだてひょう

鹿兒島市立  
中山小学校  
(前半)

日 (曜)	はし の日	こんだてめい		からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料
		☆牛にゅうは、毎日つきます。						kcal	
3 (月)	○		① かぼちゃ入りうま煮 ② さばのホイル焼き ③ ごまいため	ぎゅうにゅう ①とりにく あつあげ さつまあげ ②さば	こめ ①あぶら さとう こんにやく じゃがいも ③すりごま ごまあぶら	①かぼちゃ ごぼう たけのこ いんげん しいたけ ②にんじん キャベツ ほうれんそう	①しょうゆ さけ みりん ③しょうゆ しお	658 31.5	ミートボール ※裏面に記載 ブルーベリータルト 砂糖 米粉 豆乳 でん粉 水飴 植物油 ブルーベリー果汁
4 (火)	○		① ピリ辛フォー ② ツナとアスパラの ソテー	ぎゅうにゅう ①ぶたにく だいず ②かつおフレーク こうやどうふ	アップルパン ①ひらピーフン ねりごま ごまあぶら ②アーモンド ごまあぶら さとう	①にんじん たまねぎ たけのこ もやし しょうが ねぎ きくらげ チンゲンサイ にんにく ②にんじん だいこん アスパラガス キャベツ	①しょうゆ さけ しお トウバンジャ ガラスープ ②しょうゆ しお	613 25.4	アセロラミルクゼリー 豆乳加工品 水飴 食塩 アセロラ果汁
5 (水)			① ナシゴレン ② ふわふわ卵スープ ③ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ①ぶたにく えび だいず ②ベーコン たまご こなチーズ	こめ むぎ ①ごまあぶら ②あぶら じゃがいも パンこ	①にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ ②チンゲンサイ えのきたけ	①ワイン こしょう しお ケチャップ ゆずジャン ②ワイン こしょう しお コンソメ しょうゆ ガラスープ	691 25.2	中華風つくね 鶏肉 植物 油脂 豚脂 たまねぎ にら しょうゆ でん粉 小麦粉 砂糖 にんにく オイスターソース
6 (木)	○		① そぼろ煮 こまつな ② 小松菜と ウインナーのソテー	ぎゅうにゅう ①ぶたにく とりにく あつあげ ②ウインナ	こめ ①あぶら さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ	①しょうが にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ ②こまつな コーン	①さけ さとう しょうゆ みりん ②しょうゆ しお こしょう	538 21.4	かぼちゃのムース 練乳 クリーム かぼちゃ 砂糖 食塩 たちうおつみれ 太刀魚 砂糖 でん粉 小麦粉 食塩
7 (金)			① ポトフ ② かみかみナッツ ③ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ①とりにく ウインナー ミートボール レッドキドニー ②にぼし だいず	くろざとうパン ①じゃがいも アーモンド カシューナッツ ②さとう ③アセロラミルクゼリー	①にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ブロッコリー	①しょうゆ しお こしょう ワイン ガラスープ ②しょうゆ みりん	643 28.7	
1 1 (火)	○		① สปาゲティナポリタン ② 大根サラダ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ウインナー ②だいず くきわかめ	クロワッサン ①スパゲティ マーガリン あぶら ②さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	①にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト ②だいこん ブロッコリー	①ワイン しお こしょう ケチャップ コンソメ ウスターソー ②しょうゆ	616 22.2	
1 2 (水)			① カラフルチャーハン ② ワンタンスープ ③ カルフィッシュ	ぎゅうにゅう ①ベーコン えび しらすぼし たまごそぼろ ②ちゅうかつつくね ③カルフィッシュ	こめ むぎ ①ごまあぶら ②ワンタン	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ あかピーマン マッシュルーム ②キャベツ もやし こまつな コーン きくらげ	①コンソメ ワイン しお こしょう ②しょうゆ さけ こしょう ガラスープ	562 25.0	
1 3 (木)	○		① 麦わりさつま汁 ② 揚げ魚の梅風味和え	ぎゅうにゅう ①みそ あつあげ ②たら	こめ ①さつまいも さとう あぶら ②かたくりこ さとう あぶら アーモンド	①こんにやく ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが しめじ だいずもやし ②ねりうめ えだまめ	①さけ にぼしだし ②しょうゆ みりん	611 23.2	
1 4 (金)			① かみかみデミシチュー ② カラフルポンチ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ミートボール だいず しろいんげんまめ きんときまめ レッドキドニー	コッパパン ①あぶら じゃがいも マーガリン ②あんりんふりー	①にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム ②みかん りんご パイナップル	①さけ さとう しょうゆ みりん ②しょうゆ しお こしょう	594 23.4	
1 7 (月)	○		① 秋のちらしずし ② つみれ汁 ③ かぼちゃのムース	ぎゅうにゅう ①とりにく さつまあげ ②あつあげ たちうおつみれ みそ	こめ ①あぶら くり さとう ごま ②さといも	①にんじん ごぼう れんこん いんげん しめじ ②しいたけ だいこん はくさい ねぎ しょうが こまつな	①すしず さけ しょうゆ しお みりん ②みりん	578 22.3	

**命への感謝「いただきます」**  
 私たちが食べるものは、もともとはすべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや命を支えてくれるすべての食べものに感謝の気持ちを表すのが「いただきます」のあいさつです。

**人への感謝「ごちそうさま」**  
 昔、お客さまをもてなすとき、家の人はいろいろな所を歩き回って材料を探し求め、時には命がけで食べものをとらなければならぬこともあり。その苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



# 10月 こんだてひょう

鹿児島市立  
中山小学校  
(後半)

日 (曜)	はし の 日	こんだてめい ☆牛にゆうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料
							kcal	
18 (火)	○	コッペパン ① ちゃんぽん ② ツナマヨネーズソテー ③ いちごジャム	ぎゅうにゆう ①ぶたにく えび かまぼこ あさり さつまあげ ②いとかまぼこ かつおフレーク	コッペパン ①ちゃんぽんめん あぶら ②さとう すりごま ごまあぶら ノエッグマヨネーズ ③いちごジャム	①にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが ②にんじん こまつな ほしだいこん コーン アスパラガス	①しょうゆ さけ しお こしょう パイタン ②しょうゆ	602 25.8	いちごジャム いちご砂糖 さかなボール 白身魚すり身 ごぼう でん粉 豆腐 食塩 砂糖 しょうゆ
19 (水)		(むぎごはん) ① ビビンバ風どんぶり ② はるさめスープ ③ ぶどうゼリー	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく たまご みそ ②とうふ さかなボール くきわかめ	こめ むぎ ①さとう ごま ごまあぶら ②はるさめ じゃがいも ごまあぶら	①にんじん ぜんまい ほうれんそう にんにく はねぎ だいずもやし ②にんじん キャベツ きくらげ ③ぶどうゼリー	①しょうゆ さけ みりん トウバンジャン ②しょうゆ さけ しお ガラスープ	621 24.3	照り焼きパティ 鶏肉 たまねぎ パン粉 砂糖 食塩 みりん 醤油 九州の恵み 押麦もち麦 黒米 青玄米 大豆 もちきび もち玄米 赤米 もちあわ
20 (木)	○	新米ごはん ① 切り干し大根の煮物 ② 豚みそ	ぎゅうにゆう ①とりにく さつまあげ あつあげ ②ぶたにく みそ	こめ ①あぶら さとう こんにやく じゃがいも ②ごまあぶら くるさとう アーモンド	①にんじん たけのこ いんげん しいたけ きりほしだいこん ②しょうが ごぼう にら	①しょうゆ さけ ②さけ みりん	553 24.2	カレールー ビーフン チヌ ホワイトルウ ※アルゲンチナー
21 (金)		(ハガーハン) ① 照り焼きバーガー (照り焼きパティ, キャベツ) ② 豆乳ポタージュ	ぎゅうにゆう ①てりやきパティ ②ベーコン しろはなまめ とうにゆう	バーガーパン ②あぶら じゃがいも	①キャベツ ②にんじん たまねぎ チンゲンサイ パセリ コーン クリームコーン	①ワイン しお こしょう コンソメ ガラスープ	623 26.2	ミートボール 鶏肉 たまねぎ 豚肉 パン粉 でん粉 砂糖 食塩
24 (月)	○	新米ごはん ① 豚肉と里芋のみそ煮 ② さんまのみぞれ煮	ぎゅうにゆう ①ぶたにく みそ あつあげ ②さんま	こめ ①あぶら さといも こんにやく くるさとう	①しょうが にんじん ごぼう いんげん しいたけ	①しょうゆ さけ みりん ③しょうゆ しお	606 25.4	チーズささみフライ 鶏肉 パン粉 小麦粉 砂糖 食塩 プロセスチーズ
25 (火)	○	チーズパン ① 五目うどん ② ひじきとくるみの 炒め物	ぎゅうにゆう ①とりにく いか いとかぼこ さつまあげ ②ベーコン ひじき	チーズパン ①うどん あぶら ②くるみ さとう ごまあぶら	①にんにく にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ きくらげ しょうが ②コーン えだまめ	①しお さけ こしょう しょうゆ ②しょうゆ みりん	618 27.5	海藻ミックス きわかめ 昆布 つまた キリンサイ
26 (水)		(九州の恵みごはん) ① チキンカレー ② フルーツポンチ ③ ヨーグルト	ぎゅうにゆう ①とりにく ひよこまめ ③ヨーグルト	こめ きゅうしゅうのめぐみ ①あぶら じゃがいも	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ アップルソース ②みかん りんご パイナップル もも	①ワイン しお こしょう カレールー カレーフレーク ウスターソース	629 22.7	
27 (木)	○	わかめごはん ① みそけんちん汁 ② チーズささみフライ ③ みかんジュース	ぎゅうにゆう わかめ ①とうふ あつあげ みそ ②チーズささみフライ	こめ ①こんにやく さといも、さとう ごまあぶら ごま	①にんじん だいこん ごぼう はねぎ もやし ③みかんジュース	①にぼしだし	594 22.5	
28 (金)		コッペパン ① ペンネのトマト煮 ② こんにやくサラダ	ぎゅうにゆう ①ぶたにく だいず ②わかめ こんぶ	コッペパン ①ペンネ あぶら ②こんにやく ごま さとう ごまあぶら	①にんにく にんじん たまねぎ セロリ えだまめ しめじ トマト ②キャベツ きゅうり コーン	①ワイン しお こしょう ケチャップ コンソメ ガラスープ ②しょうゆ す	519 24.7	

高く青い空、吹きわたる秋風、さわやかな季節です。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして、味覚の秋。

秋はお米をはじめ、くだもの、さんま、いも、くりなど、さまざまな食べ物が収穫の時期を迎え、多く出回ります。

今月は中山小学校の運動会です。旬のおいしい食べ物を食べて、元気パワーをもらいましょう。



## 地球に優しい食生活を！ 10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。

食品ロスとは、まだ食べることができるのにごみとして捨てられてしまう食べ物のことをいいます。令和2年の調査では、

約522万トンの食品ロスが発生しているという結果が出ました。これは日本人1人あたり、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨て

ているのと同じ量になるそうです。しかし、この結果は調査を始めた平成24年以降一番少なく、毎年少しずつ、食品ロスの

量は減ってきています。ひとりひとりが、食べ物を大切にして残さずに食べることで、食品ロス0に近づきます。

