

10月給食だよ!



志木市立宗岡第二小学校
令和2年10月号

知っていますか? 献立表の、このマーク

以前より、志木市では「おいしく減塩! 『減らソルト』プロジェクト事業」に取り組んでいます。
このプロジェクトは、学校だけではなく志木市全体で取り組んでいて、赤ちゃんから高齢者まで切れ間なく推進します。学校では、減塩給食の日を献立表でお知らせしています。



今年^{ことし}は10月1日が十五夜^{がつついたち}、29日が十三夜^{じゅうごや}です。

この日は月見^{つきみ}をすることと同時に、秋の豊作^{あき ほうさく}を願い、収穫^{ねが}を感謝^{しゅうかく かんしゃ}する日でもあります。どちらかだけ月見^{つきみ}することを『片見月^{かたみ つき}』^{むかし}と昔から縁起^{えんぎ}が悪いとされ両方^わの月見^{つきみ}を行うのがならわしです。



むかしむかし、カレンダーがなかったころ、ひとびとにとってつきはとくべつにだいじなものでした。

つきがだんだんとまるくなり、またかけていくのを見てつきみをしたり、たんぼやはたけのしごとにやくだてました。

とくにあきのまんげつは とてもきれいにみえるので、つきをながめてたのしみました。

そして、みのったものをおそなえしてほうさくにかんしゃしました。



みやこのきそくもやはりつきみをしていました。うたをよんだり、ことをひいたりして、つきのうつくしさをふかくあじわったのでした。

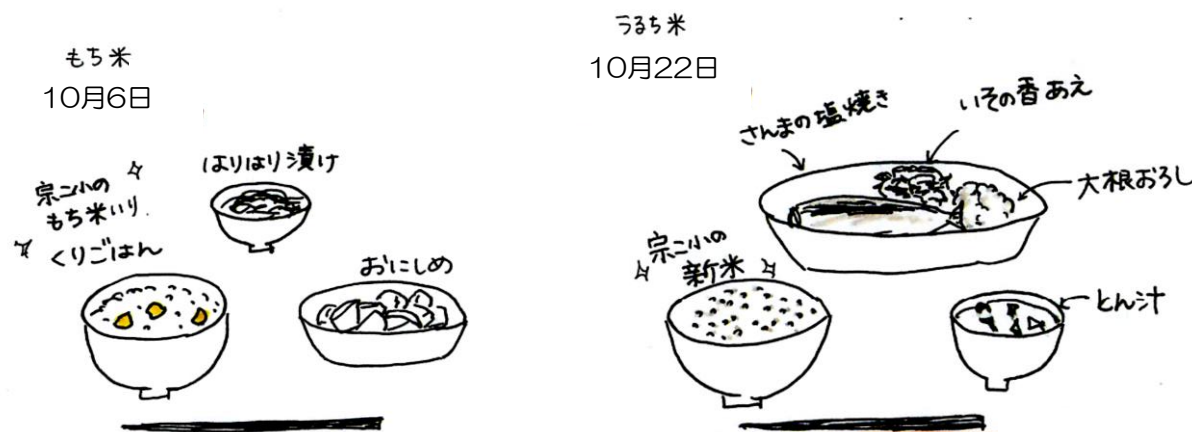
出典：講談社 えほん百科 ぎょうじのゆらい



おやこふれあい田んぼに感謝

9月の給食だよりにもお世話でしたが、今年も宗二小産のうるち米ともち米を給食でも取り入れ

させていただきます。雨にもまけず、風にもまけず、新型コロナウイルスにもまけず、たくさんの方々のお力によって育ったお米です。感謝して、味をかみしめていただきましょう。



～栄養士のひとごと～

夜、お月様を見上げること、ありますか? 寒くなって空気がすんでくると、雲がない日にはとてもきれいにお月様が見えます。私はときどき夜空を見上げて星やお月様を見ることがあります。心が落ち着くような気がします。ちょっとロマンチックだと思いませんか? 日々バタバタしていることも多いですが、寝る前などに少し空を見上げ、ホッと一息ついてみませんか?



10月の予定献立表



令和2年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		Kcal	g	おもにからだをつくる しよくひん(あか)	おもにねつやちからになる しよくひん(きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん(みどり)
		しよくひん	のみもの					
十五夜こんだて								
1	木	こぎつねずし 	みそけんちんじる みたらしだんご 	615	22.8	ふたにく あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう こんにやく しらたまだんご でんぶん しろごま あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな ほししいだけ ごぼう だいこん ねぎ
2	金	あまのビスタースト 	かぼちゃのポタージュ 	566	21.0	ハム チーズ クリーム ぎゅうにゅう	しよくパン こめ あぶら バター	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ エリンギ トマトかん
5	月	むぎごはん 	とりとおまめのドライカレー はるさめエスニックサラダ 	636	25.2	とりにく たいす ひよこめ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ はるさめ さんおんとう あぶら ごまあぶら	あかピーマン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモンかじゅう
6	火	くりごはん 	おにしめ はりはりづけ 	570	22.9	とりにく ちくわ きゅうにゅう	こめ もちこめ こんにやく さといも さんおんとう くらごま あぶら	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう れんこん きりほしだいこん もやし きゅうり
7	水	ごはん 	さんまのつづに ごまあえ ぐだくさんみそしる	609	26.4	さんま あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう こんにやく しろごま	こまつな にんじん しょうが ねぎ もやし だいこん
8	木	ちゅうかめん 	みそラーメン ツナぎょうざ 	681	26.8	ふたにく あかみそ まぐろかん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ぎょうざのかわ でんぶん あぶら ごまあぶら マヨネーズ	にんじん にら しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ とうもろこし たまねぎ
目の日こんだて								
9	金	ワインナーピラフ 	ポトフ ブルーベリーヨーグルトゼリー 	547	19.5	ウインナー とりにく ベーコン ヨーグルト かんてん ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん パセリ マッシュルーム たまねぎ キャベツ セロリー ブルーベリージャム
12	月	ごはん 	カルピやきにく やさしいだめ ちゅうかスープ 	555	21.2	ふたにく ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう しろごま ごまあぶら あぶら	あかピーマン にんじん ちんげんさい にんにく ねぎ もやし キャベツ とうもろこし
13	火	ごはん 	さけのなんぶやき こんぶのつくだに ホカホカみそしる	551	29.5	さけ なまあげ あかみそ しろみそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう しろごま くらごま ごまあぶら	こまつな だいこん ねぎ にんじん
14	水	ココアあげパン 	やきにくサラダ ABCスープ 	594	19.5	ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	コッパン さとう グラニューとう こんにやく マカロニ あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ
15	木	ごはん 	まーぼーとうふどん ちゅうかサラダ りんご 	591	23.5	ふたにく あかみそ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん はるさめ ごまあぶら あぶら しろごま	にら にんじん しょうが にんにく ほししいだけ ねぎ もやし こまつな りんご
16	金	うどん 	きのこにくじるうどん キャラメルポテト 	635	21.0	ふたにく ぎゅうにゅう	うどん さつまいも さんおんとう あぶら パター	にんじん こまつな ごぼう ねぎ たまねぎ ぶなしめじ まいだけ
19	月	むぎごはん 	おやこどん こんさいみそしる きなコロシ 	674	21.1	とりにく しろみそ あかみそ きなこ こおりとうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん こんにやく さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう
20	火	ごはん 	さほのみそに さんしよくおひたし のっぺいじる 	591	28.5	まさば あかみそ はちょうみそ ふたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく でんぶん しろごま ごまあぶら	こまつな にんじん ねぎ しょうが もやし ごぼう
たべてあうえん ぎゅうにくこんだて								
21	水	むぎごはん 	ぎゅうどん こまつなのみそしる フラワーチップス 	694	26.0	ぎゅうにく あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しらたき さんおんとう さつまいも ぶんとう あぶら	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ ごぼう
22	木	ごはん 	さんまのしおやき・だいこんおろし いそのかあえ とんじる 	622	27.4	さんま ふたにく しろみそ あかみそ きざみのり ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう こんにやく ごまあぶら	こまつな にんじん だいこん ねぎ もやし ごぼう
23	金	スパゲティ 	ツナとトマトのスパゲティ チーズいりサラダ 	557	22.8	ベーコン まぐろかん パルメザンチーズ サイコロチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら ごまあぶら	トマトかん トマト パセリ にんじん たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ きゅうり
26	月	ごはん 	さわらのかおりあげ かんこくふうりからサラダ はくさいのみそしる 	611	28.1	さわら あかみそ しろみそ あぶらあげ かんこくのり ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ だいこん はくさい
27	火	ふたとネギの ませごはん 	あげだしょうふ なめこのみそしる 	584	26.4	ふたにく あかみそ しろみそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ ぶなしめじ なめこ りんご
28	水	ごはん 	ちゅうかそぼろどん わかめスープ カルピスゼリー 	527	21.9	ふたにく わかめ かんてん カルピス ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん さとう あぶら ごまあぶら しろごま	ピーマン にんじん しょうが にんにく ほししいだけ だけのこ ねぎ
十三夜こんだて								
29	木	ふきよせごはん 	かきたまじる あべかわだんご 	574	22.3	とりにく きなこ たまご ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん しらたま しろごま	にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ れんこん たまねぎ
30	金	ちゅうかめん 	しおらーめん だいすとかぼちゃのあまからあげ 	767	26.9	ふたにく たいす ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぶん さんおんとう ごまあぶら あぶら しろごま	にんじん かぼちゃ もやし キャベツ とうもろこし にんにく しょうが

★材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

★今月の給食費の引き落としは10月5日(月)です。(再引き落としは15日(木)になります。)残高のご確認をお願いします。

☆志木市減塩プロジェクト・・・減塩メニューをのせています。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです