

食事をおいしく楽しくするマナー

食事のマナーとは、みんなで楽しく食事をするためのきまりです。マナーを守ると、いっしょに食事をしている相手にいやな気持ちをさせずに、おたがいに気持ちよくすごすことができます。家や学校で食事をするときに、どんなことに気をつければ良いか考えてみましょう。

楽しい会食をするために

基本のマナー

を身につけよう!



××× “ながら食べ”していませんか！？ ×××

× テレビを見ながら



× メールをしながら



× 本や雑誌を読みながら



× ゲームをしながら



ほかのことをしながら食べると、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなります。ご飯を味わって食べたり、家族との会話を楽しむなど、食事を楽しみましょう♪

食欲の秋！～秋の味覚を感じよう～

残暑がすぎ、過ごしやすい季節になりました。秋は『実りの秋』とも言われるように、様々な食べ物が収穫の時期をむかえます。そんな秋の味覚を、10月はたくさん取り入れました。食べながら、探してみよう！





令和5年 10月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		のみもの	おもなざいりょうめい			調味料	えいようか		
				体をつくる もとなる食品	体のちようしを とどのえる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品		熱量 kcal	たん白 質 g	塩分 g
2月		さんまフライ こまつなサラダ カレーふうみのとうにゅうスープ		牛乳 さんま とり肉 豆腐	こまつな キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ かぼちゃ	パン さとう 油 バター パン粉 小麦粉	す 塩 こしょう カレー粉 コンソメ	653	25.0	2.4
3火		とうふハンバーグ わふうサラダ おかずになるみそしる		牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ あぶらあげ だいず とうふ	キャベツ はくさい にんじん 長ねぎ じめじ 玉ねぎ	米 さつまいも 油 す みそ		630	24.1	2.2
4水	A	キムチチャーハン		牛乳 とり肉 ぶた 肉 たまご しおこ んぶ	にんじん 玉ねぎ キ ムチ はくさい 長ね ぎ キャベツ	米 麦 油 ごま油 パン粉 小麦粉 米 粉 じゃがいも	塩 しょうゆ 酒 み そ	651	23.9	2.0
	B	ごもくスープ						チキンみそカツ キャベツのおしおこんぶあ え	632	24.1
5木		バターロール とりそぼろのたまごやき かぼちゃのサラダ(マヨネーズ) ラビオリスープ		牛乳 たまご ぶた 肉 とり肉	かぼちゃ きゅうり にん じん 玉ねぎ もやし ほうれん草 みつば	パン さとう 小麦 粉 パン粉 でん粉 マヨネーズ	塩 こしょう コンソ メ しょうゆ みりん	661	26.1	3.2
6金	A	ごもくスープ		牛乳 とり肉 ぶた 肉 たまご しおこ んぶ	にんじん 玉ねぎ キ ムチ はくさい きゅう り しいたけ 長ねぎ	米 麦 油 ごま油 パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも	塩 しょうゆ 酒 みそ	653	22.8	2.4
	B	キムチチャーハン						チキンナゲット うましおはくさい	672	22.6
10火		いわしのガーリックたつたあげ あおなとはくさいのごまあえ みそけんちんじる		牛乳 いわし ぶた 肉 とうふ あぶらあ げ	ほうれん草 はくさい ごぼう にんじん だ いこん 長ねぎ	米 油 さとう でん 粉 ごま	みそ しょうゆ	644	27.0	2.6
11水		とりのでりやき もやしときゅうりのごましょうゆあえ ひきにくととうふのにこみ		牛乳 とり肉 ぶた 肉 とうふ	もやし きゅうり ほく さい 長ねぎ	米 ごま油 ごま さとう でん粉	塩 酒 しょうゆ	610	26.3	2.4
12木		しろみぎかなのフライ はくさいとコーンのサラダ ボルシチふうシチュー		牛乳 スケソウダラ 生クリーム ぶた肉	はくさい とうもろこし にん じん セロリー 玉ねぎ キャベツ ピーツ パセリ マ	パン 油 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	す 塩 こしょう 赤 ワイン コンソメ	591	23.9	2.1
13金		さばのしおやき もやしのサラダ とんじる		牛乳 さば ぶた肉 とうふ あぶらあげ	もやし きゅうり にん じん 長ねぎ ごぼう	米 油 さとう じゃ がいも	す 塩 こしょう み そ	675	26.1	2.6
16月		ホットちゅうかめん ちゃんぽん はるまき こんにゃくサラダ		牛乳 ぶた肉 えび いか なたと わか め	にんじん はくさい もやし 長ねぎ しいたけ ほうれん 草 きゅうり キャベツ 玉 ねぎ	ちゅうかめん 油 で ん粉 ごま油 さと う ごま 小麦粉	す しょうゆ からし 塩 こしょう からし	673	25.4	3.9
17火		ぶたこまのしょうがやき からしあえ さわにわん		牛乳 ぶた肉	玉ねぎ もやし こまつな たけのこ にんじん ごぼう だいこん しいたけ ほうれ ん草	米 油 さとう	酒 塩 こしょう しょうゆ からし	606	26.0	2.6
18水	A	きのこのたきごみごはん		牛乳 さけ とり肉 あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ まいたけ もやし 長ねぎ ほうれん草	米 油 ワンタンの 皮 麦 パン粉 小麦粉	塩 こしょう しょう ゆ すくちしょうゆ コンソメ みりん 酒	626	26.4	1.5
	B	ワンタンスープ						さけフライ ゆかりあえ	630	26.5
19木		くろパン チヨリソー(2ほん) さんしょくサラダ シーフードシチュー		牛乳 チヨリソー え び いか ほたて たら スキムミルク	キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ はくさい パセリ	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉	す 塩 こしょう コ ンソメ	623	27.5	3.0
20金	A	ワンタンスープ		牛乳 ぶた肉 とり 肉 あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ まいたけ もやし 長ねぎ ほうれん草	米 油 パン粉 小麦粉 ワンタ んのかわ 麦	塩 こしょう しょう ゆ うすくちしょうゆ コンソメ みりん 酒	671	25.1	1.8
	B	きのこのたきごみごはん						メンチカツ かおりづけ	667	25.0

23日(月)は、運動会振替休業日のため給食はありません。

24火		いなだのてりやき ごぼうサラダ ぐだくさんとりじる		牛乳 いなだ とり 肉	ごぼう にんじん キャベツ だいこん にら	米 はるさめ でん 粉 油 ごま油 さ とう	す 塩 こしょう 酒 しょうゆ	614	23.8	2.0
25水		とりのからあげ にらともやしのナムル しらたまごうに		牛乳 とり肉 かま ぼこ	もやし にら にんじん だいこん しいたけ ほ うれん草 長ねぎ	米 さとう 油 ごま 油 ごま でん粉 しらたまだんご	す 塩 しょうゆ い ちみどうからし	687	23.4	2.6
26木		フラワーロール かぼちゃコロッケ カラフルサラダ マカロニのクリームに		牛乳 とり肉 チー ズ	とうもろこし きゅうり 枝豆 パプリカ キャベツ にんじ ん 玉ねぎ しめじ かぼ ちゃ	パン マカロニ 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	す 塩 こしょう コ ンソメ	644	22.0	2.6
27金		むししゅうまい(2こ) きりぼしだいこんのちゅうかふうサラダ とうふとえびのチリソースに		牛乳 ぶた肉 とう ふ えび ほたて	きりぼしだいこん に んじん 長ねぎ 玉ね ぎ きゅうり	米 油 さとう でん 粉 小麦粉 ごま ごま油	しょうゆ す 塩 ト ウバンジャン 酒 ケチャップ	635	25.3	1.7
30月		きなこあげパン チーズオムレツ ほうれん草のサラダ ハヤシビーズに		牛乳 たまご チー ズ ぶた肉 大豆 きな粉	ほうれん草 パプリカ とう もろこし セロリー にんじ ん 玉ねぎ スキムル ーム グ リンピース トマト	パン 油 さとう マ カロニ 小麦粉	す 塩 こしょう ソース トマトケ チャップ コンソメ	692	25.6	2.8
31火		メルルーサのみそマヨやき ぶたすきに みかん		牛乳 メルルーサ ぶた肉 とうふ	はくさい まいたけ 長ねぎ みかん	米 さとう マヨネー ズ ちくわぶ 油	酒 しょうゆ みそ こしょう	628	28.2	2.1

★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。

★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。

★給食センターで調理する混ぜご飯 などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。

《A校・B校区分》

A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

へいきんえいようか 619 24.1 2.2

蕨市立学校給食センター

