

# 10月 予定献立表

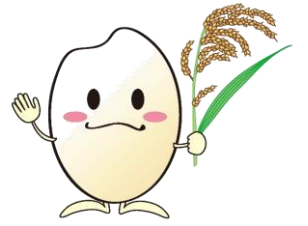


今月の食生活目標

## なんでも食べよう!

### もうすぐ新米の季節です♪

今年も新米の季節がやってきました。品種改良や技術の進歩により、昔ほど差はないと思いますが、やっぱり新米はおいしいですね。給食では第3週目くらいから準備が整いしだい、新米に切り替わる予定です。ちなみに新米は、年末までに精米・包装された米をいいます。



## 10月の献立 ここがポイント!

- ☆秋を感じさせる献立を意識して考えました。実りの秋を存分に味わいましょう♪
- ☆スポーツの秋は、体をつくる季節です。主食とおかずをバランスよく食べて丈夫な体を作りましょう。
- ☆おいしい食べ物が豊富な秋は、苦手な食べ物を克服するチャンスです。みなさんは体だけでなく、味覚も子どもから大人へと変化しています。小さな頃の記憶だけで「これは嫌い」と決めつけずに、まずは一口食べてみましょう!



【10月の旬】  
 新米 里芋 さつまいも  
 秋刀魚 鯖 栗 松茸  
 しめじ 舞茸 巨峰  
 マスカット 柿 りんご  
 梨 など

日曜日	予定献立 太字はカミカミメニューや行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃばり」の予定						栄養量			ひとことメモ
	主食	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
1月	ご飯	卵焼き キムチ・肉じゃが しその実和え りんご(長男：秋映え)	卵 豚肉	牛乳 チーズ ひじき しらす	万能葱 人参	玉葱 白菜 キャベツ きゅうり りんご	米 じゃが芋	油	806 kcal 32.0 g 20.6 g 2.6 g	<b>信州りんご三兄弟って知ってる?</b> 信州生まれのオリジナル品種を、3つ合わせて「りんご三兄弟」といいます。長男は「秋映え」。違いが分かるように、皮をむかずにしめます。			
2火	ご飯	メンチカツ <b>NZ 交流</b> 寒天サラダ ふとわかめのみそ汁 巨峰	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 寒天 わかめ	人参	玉葱 えのき キャベツ きゅうり 大根 長葱 巨峰	米 パン粉 ふい 小麦粉	油	897 kcal 29.2 g 32.4 g 2.7 g	<b>Welcome to Fujimi!</b> ニュージーランドからやってくる生徒のみなさんも3年生と一緒に給食を食べます。長野県らしく、またNZの方も食べやすい献立を考えました。富士見中の給食を楽しんでもらえたらうれしいね。			
3水	ツナにゅうめん	ツナにゅうめんの具 えびとレンズ豆のサラダ ツナめんの汁 アップルパイ <b>NZ 交流</b>	ツナ えび なると 卵	牛乳 海藻ミックス	人参 ほうれん草	玉葱 長葱 キャベツ きゅうり りんご	めん パイ レンズ豆 砂糖	ごま油 バター	845 kcal 28.4 g 23.3 g 3.1 g				
4木	<b>先生方の研修のため学校は休み</b>												
5金	コッペパン	いわしの天火焼き 野菜チップサラダ 切干大根のスープ りんごジャム	いわし	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 切干大根 生姜 蓮根 コーン キャベツ 玉葱 きゅうり しめじ	パン パン粉 さつまいも	油 マヨネーズ	819 kcal 30.1 g 31.7 g 3.4 g	<b>10月4日は「いわしの日」</b> いわしが苦手でも食べやすい料理を入れました。食わず嫌いないでね(๑)~			
8月	<b>体育の日</b>												
9火	ひじきご飯	豆腐ステーキの肉みそがけ あちゃら漬け すまし汁 りんご(次男：ツライト)	竹輪 豆腐 油揚げ 豚肉 かまぼこ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	椎茸 玉葱 生姜 大根 しめじ りんご きゅうり	米 白滝 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	773 kcal 29.8 g 21.2 g 3.6 g	<b>次男登場!</b> 「ふじ」と「つがる」の交配種。果汁が多くて、歯ごたえも良い。甘味たっぷりで酸味は少な目だから、すっぱいのが苦手な人にもおすすめ。			
10水	みそラーメン	ごまレバー コーンとわかめのサラダ みそラーメンの汁	豚肉 豚レバー	牛乳	人参 わかめ	にんにく 玉葱 もやし メンマ キャベツ コーン きゅうり きくらげ	めん 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま	900 kcal 31.2 g 28.1 g 3.3 g	<b>10月10日は「目の愛護デー」</b> 目の健康を守る栄養素「ビタミンA」は、レバーにも豊富に含まれています。			
11木	ご飯	鯖の塩焼き 辛子和え 秋の豚汁 梨	鯖 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 ほうれん草 人参	もやし 大根 キャベツ 白菜 長葱 ごぼう 梨 <b>よ</b>	さつまいも こんにゃく	油	769 kcal 32.1 g 21.8 g 2.2 g	<b>旬 秋の味覚 いっぱい♪</b> 			
12金	ハニーレモントースト	クリームシチュー スティックサラダ ソーダゼリー <b>1の3リクエスト給食</b>	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 しめじ きゅうり 大根	パン 砂糖 蜂蜜 さつまいも じゃが芋 ソーダゼリー	バター マヨネーズ	935 kcal 24.3 g 34.8 g 3.2 g	<b>1の3から全校のみなさんへ</b> 人気のメニューを選び、少しカロリーが高くなってしまったけど、全校のみなさんに喜んでもらえるように、このメニューを考えました。			

15 月	きのこご飯	豆腐の寄せ揚げ お浸し 大根とじゃが芋のみそ汁	油揚げ 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 ひじき しらす	人参 ほうれん草 小松菜 大葉	椎茸 えのき しめじ 舞茸 玉葱 キャベツ もやし 大根	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	746 kcal 26.6 g 21.2 g 3.8 g	<b>10月15日は「きのこの日」</b> 10月はきのこが最も多く取り扱われる月であり、天然のきのこも多く採れる月で、きのこ狩り、紅葉狩りなど山の幸を実感できる月でもあります。そこで、きのこの消費拡大を進めるために定められました。
16 火	ご飯	豚肉のアップルソース おさつサラダ 吉野汁	豚肉 ハム 厚揚げ 竹輪	牛乳 ヨーグルト	人参 生姜 りんご キャベツ 大根 長葱 きゅうり ごぼう	米 片栗粉 さつま芋 じゃが芋 こんにゃく	マヨネーズ ごま	842 kcal 29.5 g 29.4 g 2.5 g	長野県の特産物である旬の「りんご」を使ったアップルソースを焼いた豚肉にかけていただきます。白いご飯がすすみます♪	
17 水	親子うどん	親子うどんの具 しらす和え 親子うどんの汁 ルバーブケーキ	卵 鶏肉	牛乳 しらす ヨーグルト	人参 ほうれん草 ルバーブ 椎茸	キャベツ みつば	めん 片栗粉	バター	850 kcal 32.2 g 20.2 g 2.9 g	<b>郷土食の日</b> ルバーブでケーキを作ります♪ 富士見町産「赤いルバーブ」をケーキにいただきます♪今年度最後の登場です!
18 木	カレーライス	秋野菜カレー コースローサラダ ナッツごぼう	豚肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 玉葱 しめじ キャベツ ごぼう エリンギ きゅうり	さつま芋 小麦粉 米粉	油 アーモンド ピーナッツ	867 kcal 22.4 g 26.3 g 3.2 g	旬の野菜をたっぷり使ったカレーでご飯をしっかりと食べて、抵抗力をつけましょう。	
19 金	黒糖パン	鶏肉のアングレース フレンチサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	赤ピーマン 人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉葱 大根	パン じゃが芋	油	818 kcal 32.9 g 26.1 g 3.6 g	“アングレース”って何? フランス語で「イギリス風」という意味があります。主にパン粉を付けて焼いた料理です。これを給食風にアレンジしました。
22 月	栗ご飯	鮭の塩焼き 洋風白和え きのこのみそ汁 柿	鮭 厚揚げ	牛乳 カッテージチーズ	人参 ほうれん草 小松菜	大根 なめこ 白菜 しめじ えのき 舞茸 長葱 柿	米 こんにゃく	栗 ごま マヨネーズ	754 kcal 33.1 g 19.3 g 2.5 g	<b>十三夜献立</b> 今年21日 十三夜は平安時代から続く、日本固有の風習です。十五夜のことを「中秋の名月」というのに対し、十三夜は「後の名月」と言われ、栗や枝豆をお供えることから、栗名月とか豆名月とも呼ばれます。
23 火	ご飯	粉豆腐の卵とし わかちくサラダ のっぺい汁	鶏肉 豆腐 粉豆腐 油揚げ 卵 竹輪 かにかま	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	たけのこ 長葱 玉葱 椎茸 セルリー ごぼう きゅうり 大根	米 里芋 砂糖 こんにゃく 片栗粉	マヨネーズ ごま	814 kcal 31.9 g 26.8 g 3.0 g	粉豆腐とは、凍り豆腐を粉にしたものです。製造過程で出る規格に合わない凍り豆腐を利用したエコな食品です。
24 水	ワンタンメン	肉入りワンタン じゃが丸くん キャベツのピリ辛漬け ワンタンメンの汁	豚肉 卵	牛乳 チーズ 昆布	人参 ほうれん草	生姜 にんにく もやし 玉葱 長葱 たけのこ キャベツ きゅうり 長葱	めん じゃが芋 ワンタンの皮 片栗粉	油	843 kcal 25.3 g 23.6 g 3.3 g	「じゃが丸くん」には、なんと! 全校分で42kgという大量のじゃが芋を使います。みんなの笑顔のために頑張って作るぞ!!
25 木	ご飯	ごまだれハンバーグ 小松菜のかつおレモン和え すまし汁	豚肉 鶏肉 卵 鯉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 白菜 子大豆もやし キャベツ きゅうり	パン粉 砂糖 よ	ごま 油	808 kcal 33.5 g 26.2 g 2.5 g	人気のハンバーグ。今回は鉄分やビタミンEを多く含むゴマダしていただきます。
26 金	キャロットパン	マカロニグラタン 大コーンサラダ 野菜スープ	鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 小松菜	玉葱 しめじ 大根 もやし きゅうり コーン キャベツ	パン マカロニ	油 バター	831 kcal 28.5 g 28.2 g 3.7 g	グラタンやシチューに欠かせないホワイトソースは、毎回、給食室で手作りしています!
29 月	わかめご飯	鶏肉の唐揚げ りんごサラダ 春雨スープ ソーダゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ ホイップ	人参 チンゲン菜 人参	生姜 にんにく 白菜 きゅうり キャベツ りんご たけのこ 椎茸	米 片栗粉 春雨 ソーダゼリー	油 ごま	886 kcal 26.6 g 28.9 g 3.2 g	<b>1の1リクエスト給食</b> サラダは、りんごサラダにしました。野菜が嫌いな人でも、りんごが入っているので食べやすいと思います。主菜にはみなさんが好きな唐揚げを入れました。喜んでくれたらうれしいです。
30 火	ご飯	秋刀魚のねぎみそ焼き 白菜のなめたけ和え 根菜のごま汁 りんご (三男: 汁刀-ルト)	秋刀魚 厚揚げ	牛乳 小松菜	人参 小松菜	白菜 大根 きゅうり 蓮根 えのき しめじ ごぼう りんご	こんにゃく 里芋 片栗粉 よ	マヨネーズ ごま	794 kcal 27.8 g 24.8 g 2.4 g	<b>三男登場!</b> 「ゴールデンデリシャス」と「千秋」の交配種。ゴールド(黄色)のりんごで、酸味と甘味のバランスがばっちり。さわやかな風味で、海外からも注目されているよ。
31 水	きつねうどん	きつね そぼろ和え きつねうどんの汁 かぼちゃ春巻き	豚肉 鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ 小松菜 ほうれん草	しめじ キャベツ 玉葱 白菜	めん 砂糖 春巻きの皮	油 ごま	852 kcal 31.6 g 22.9 g 3.1 g	<b>ハロウィン献立</b> Happy Halloween! ハロウィンといえば、かぼちゃで作るジャック・オー・ランタン。オレンジのかぼちゃは食べられますが、味は大味です。

☆献立は都合により変更することがあります。

イラストなど出典: 少年写真新聞社・写真AC

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0~40.0g、脂質22.8~27.3g、塩分は3.0g以下です。

★10月の平均栄養量は

エネルギー831Kcal、たんぱく質29.5g、脂質25.6g、塩分3.0gです。

信州  
ACE  
プロジェクト



**主な使用食材の産地 9月**

- \*よつちやばり: 米, もち米, えごま, みそ, にんにく, なす, ミニトマト, 赤うり, かぼちゃ, ピーマン, ほうれん草, じゃが芋, 金糸瓜, ルバーブ
- \*富士見: ほうれん草 \* 茅野: 生しいたけ, 寒天 \* 諏訪: ほうれん草, 長葱 \* 川上: 白菜 \* 佐久: キャベツ, ほうれん草, ミニトマト \* 松本: 長葱
- \*飯山: きゅうり \* 飯田: ズッキーニ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, しめじ \* 高山村: りんご \* 長野: もやし, 卵, 鶏肉 \* 千葉: 長葱, さつま芋, 豚肉
- \*群馬: ほうれん草, なす \* 茨城: 小松菜, 長葱 \* 高知: 生姜, みょうが \* 徳島: さつま芋 \* 兵庫: 玉葱 \* 宮崎: 里芋 \* 九州: 枝豆
- \*福島: ピーマン \* 山形: には, 長葱 \* 秋田: 長葱 \* 青森: 大根, 豚肉 \* 北海道: 人参, 玉葱, 大根, コーン, 秋刀魚 \* ニュージューランド: ホキ
- \*インドネシア: しらす \* ノルウェー: 鯖

