

10月 予定献立表

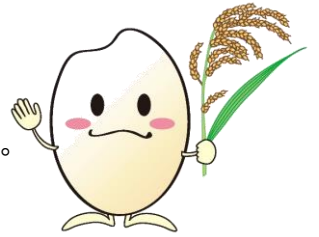


今月の食生活目標

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4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・包装された米のことをいいます。



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

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「よっちゃぱり」の予定						栄養量	ひとことメモ
日 曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる			
			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		
1 火	カレーライス	秋野菜カレー チキンサラダ なし(二十世紀)	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ しめじ レタス きゅうり なし	米 さつまいも じゃが芋 片栗粉	油 ごま ごま油	869 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.0 g	旬の野菜をたっぷり使ったカレーでご飯をしっかり食べて、気候の変化に負けない抵抗力をつけましょう。
2 水	豚玉にゅうめん	豆腐ステーキ和風きのこソース おさつサラダ 豚玉にゅうめんの汁	豚肉 卵 豆腐 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 万能葱	椎茸 たけのこ みつば えのき しめじ きゅうり にんにく エリンギ キャベツ	めん 米粉 片栗粉 さつまいも じゃが芋	油 バター マヨネーズ	877 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.2 g	旬よ 中国→琉球(沖縄)→薩摩(鹿児島)と伝わったさつまいも。八代將軍吉宗の頃に、蘭学者の青木昆陽(こんよう)によって全国に広められた話は有名ですね。
3 木	ご飯	いわしのピリ辛ソース なめたけあえ 秋野菜のみそ汁 柿(平たねなし柿)	いわし	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 長葱 キャベツ 大根 なす きゅうり えのき 柿	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	油	765 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.4 g	10月4日は「いわしの日」 最近、健康に良いと話題になり、一時は店頭からいわしの缶詰がなくなる事態に!今日は揚げたいわしをピリ辛ソースでいただきます。
4 金	コッパパン	カップ卵 コーンとわかめのサラダ ミネストローネ りんごジャム	ツナ 卵 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン セルリー にんにく 玉葱	パン ジャム マカロニ じゃが芋	油 オリーブ油	831 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.5 g	卵は「完全食品」と言われるほど、栄養豊富な食べ物。良質なたんぱく質をはじめ様々な栄養素が含まれています。一日1個を目安に食べましょう。
7 月	わかめご飯	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ コーンスープ ミルク(コーヒー)	鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	人参 かぼちゃ パセリ	にんにく 生姜 もやし 玉葱 きくらげ コーン きゅうり	米 片栗粉 春雨 ミルク	油 ごま油	905 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.0 g	1の2から全校のみなさんへ 唐揚げは油っぽいから、春雨サラダでバランスを取りました。おいしく味わって食べてください。 1年生のリクエストが始まります。
8 火	ご飯	凍り豆腐の肉味噌がらめ かみかみあえ 沢煮椀	凍り豆腐 豚肉 さきいか	牛乳	人参	玉葱 生姜 大根 長葱 きゅうり キャベツ ごぼう えのき たけのこ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	792 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.8 g	「沢」には「たくさん」という意味があります。沢煮椀とは細切りにした野菜がたくさん入った醬油仕立ての薄味の汁物です。
9 水	ちゃんぽん風ラーメン	ちゃんぽん風ラーメンの具 キャベツのピリ辛漬け ちゃんぽん風ラーメンの汁 手作りアップルパイ	豚肉 卵 かまぼこ いか えび	牛乳 昆布	人参	生姜 にんにく 玉葱 たけのこ もやし キャベツ きゅうり りんご	めん 砂糖 パイ	油 ごま油	816 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.6 g	10~11月の短期間しか出回らない紅玉を使って、大人気のアップルパイを作ります。甘酸っぱい旬のデザートをお楽しみに♪
10 木	栗ごはん	平政の照り焼き 切干大根の炒め煮 秋の豚汁	平政 さつま揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 さやいんげん	にんにく 生姜 玉葱 大根 ごぼう 長葱 しめじ 白菜	米 栗 こんにゃく さつまいも	ごま油	759 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.8 g	十三夜~後の月見~ 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」といわれ、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。
11 金	コッパパン	ポテトとウィンナーのチリソース フレンチサラダ パンプキンポターージュ	ウィンナー	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン かぼちゃ パセリ	生姜 にんにく 玉葱 大根 きゅうり キャベツ	パン 米粉 じゃが芋	油	896 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 4.1 g	10月10日は「目の愛護デー」 かぼちゃに豊富に含まれるカロテンは、体の中でビタミンAに変わり、目の健康を保ちます。

14月	体育の日										
15火	ご飯	竹輪の磯辺揚げ ごま和え きのこのみそ汁 りんご(秋映)	10/15はきのこの日	卵 竹輪 厚揚げ	牛乳 青海苔	ほうれん草 人参 小松菜	もやし 大根 白菜 しめじ 舞茸 えのき なめこ りんご	米	油 ごま	801 kcal 27.3 g 22.2 g 2.7 g	信州りんご三兄弟 長男登場! 先月、まだ時期が早くて出せなかった「秋映」を出す予定です。違いが分かるように、皮をむかずに出します。
16水	先生方の研修のため学校は休み										
17木	ご飯	大豆コロッケ 小松菜の辛子和え もずく汁		大豆 ハム 卵	牛乳 チーズ もずく	人参 小松菜	玉葱 もやし キャベツ えのき みつば	米 じゃが芋 パン粉	油	826 kcal 25.2 g 24.9 g 2.8 g	今月は刻んだ大豆とチーズを入れたコロッケです。先月のかぼちゃコロッケは油の中で次々と割れてしまい、冷や汗をかきました。
18金	コッパン	ハムエッグ 昆布サラダ クリームシチュー		卵 ハム 鶏肉	牛乳 昆布 しらす	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ 大根 玉葱 きゅうり しめじ	パン 小麦粉 じゃが芋 さつま芋	バター 油	826 kcal 32.7 g 30.0 g 4.0 g	よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て、むし歯菌から歯を守ってくれます。
21月	ご飯	鶏肉のルバーフソース かぼちゃサラダ ポトフ風スープ	郷土食の日：ルバーフ料理	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳 人参 パセリ	玉葱 キャベツ にんにく きゅうり	コーン ルバーフ	米 砂糖 じゃが芋	油 オリーブ油 マヨネーズ	828 kcal 33.5 g 24.4 g 2.4 g	富士見町特産「赤いルバーフ」でソースを作り、チキンソテーにかけていただきます♪
22火	即位礼正殿の儀										
23水	ソフトめん	ミートソース 寒天サラダ ソーダゼリー	1の3リクエスト給食	大豆 豚肉	牛乳 寒天	人参 トマト	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ 大根 きゅうり	めん 片栗粉 ソーダゼリー	オリーブ油	866 kcal 28.4 g 20.6 g 3.0 g	1の3から全校のみなさんへ ミートソースで野菜があまりとれていないと思ったので、さっぱりとして食べやすい寒天サラダにしました。人気のある献立で野菜もしっかりとれるように工夫しました。
24木	ご飯	鯖のみそ煮 こぶづけ のっぺい汁		鯖 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	白菜 大根 キャベツ きゅうり 長葱 ごぼう	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋		779 kcal 31.8 g 23.0 g 2.3 g	鯖のみそ煮をおかずに、ご飯をもりもり食べよう!
25金	アーモンドトースト	ジャーマンポテト コーンサラダ 野菜スープ		ベーコン	牛乳 ピーマン ほうれん草	人参 玉葱 コーン キャベツ きゅうり もやし	パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン アーモンド 油	863 kcal 23.6 g 37.7 g 3.4 g	パン屋さんから届いた食パンにアーモンドと砂糖を混ぜたマーガリンを塗り、オーブンで焼きます。焼きたてのおいしさを味わってください。	
28月	麻婆丼	麻婆豆腐 ナムル風中華サラダ ごぼうチップス りんご(シナノスイート)		豚肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 たけのこ ごぼう 玉葱 もやし 椎茸 りんご	米 小麦粉 片栗粉 マロニー	油 ごま油 ごま	872 kcal 30.0 g 25.9 g 2.7 g	次男登場! 「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いから、すっぱいのが苦手な人にもおすすめ。
29火	ご飯	和風ハンバーグ 白菜フレンチ 小松菜とじゃが芋のみそ汁		鶏肉 豚肉 かにかま 油揚げ	牛乳 小松菜	人参 小松菜	玉葱 白菜 きゅうり えのき 大根	パン粉 じゃが芋	油	822 kcal 32.9 g 24.9 g 2.3 g	人気のハンバーグを、秋らしく大根おろしのソースでいただきます。
30水	きのこしめん	じゃが丸くん 小松菜のかつおしめんと和え きのこしめんの汁		豚肉 油揚げ 鰹	牛乳 チーズ	人参 小松菜	しめじ えのき なめこ 椎茸 長葱 きゅうり キャベツ 子大豆もやし	めん じゃが芋 片栗粉	油	852 kcal 29.0 g 24.9 g 3.4 g	「じゃが丸くん」には、なんと!全校分で40kg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ぞ!!
31金	ツナピラフ	オムレツ コールスローサラダ かぶのスープ パンフキンプリン	ハロウィン献立	ツナ 卵 ウインナー	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ほうれん草 かぼちゃ ピーマン 小松菜	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり 小かぶ 椎茸	米 じゃが芋 プリンの素	油	795 kcal 28.3 g 25.0 g 2.5 g	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

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

★10月の平均栄養量

エネルギー832Kcal、たんぱく質29.5g、脂質25.5g、食塩相当量2.9g

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、ミニトマト、きゅうり、赤うり、かぼちゃ、ピーマン、じゃが芋、玉葱、金糸瓜、長葱、パセリ
- *富士見:ほうれん草 *茅野:生しいたけ、寒天 *諏訪: *川上:白菜 *佐久:白菜、キャベツ *上田:りんご *松本:万能葱
- *飯田:赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ *長野:もやし、りんご、豚肉、鶏肉 *中野:えのき *飯山:ズッキーニ *山梨:きゅうり *新潟:舞茸
- *群馬:なす *茨城:小松菜、水菜 *千葉:長葱 *徳島:さつま芋 *高知:生姜 *青森:ごぼう、大根 *北海道:人参、大根、玉葱、コーン
- *インドネシア:しらす *ニュージーランド:ホキ

