

10月 予定献立表



今月の食生活目標

なんでも食べよう!

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 さつまい芋
 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		給食に使われる食品：太字と「よ」は「よっちゃほり」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		エネルギー kcal		使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 牛乳 牛乳 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	たんぱく質 g	脂質 g	
<h2 style="text-align: center;">白鈴祭 振替休業</h2>											
2月	ご飯	いわしのピリ辛ソース コーンサラダ 秋の豚汁	いわし 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 ねぎ きゅうり コーン 大根 しめじ ごぼう 玉ねぎ 白米	キャベツ さつまい芋	米 砂糖 油	798 kcal 34.1 g 25.9 g 2.2 g	10月4日は「いわしの日」 1(い)0(わ)4(し)の語呂合わせから、明日は「いわしの日」に制定されています。今日は揚げたいわしをピリ辛ソースでいただきます。	
3火	すき焼きうどん	すき焼きうどんの具 わさび和え アップルパイ	牛肉 ツナ たまご	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ もやし りんご	麵 白滝 砂糖 パイ	油	839 kcal 30.6 g 25.8 g 3.0 g	よ 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♪	
4水	ご飯	チキンのチーズ照り焼き わかちくサラダ 野菜スープ	鶏肉 ちくわ	牛乳 チーズ わかめ	人参 チンゲン菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 芋 砂糖	油	709 kcal 30.9 g 21.4 g 2.5 g	よ わかめには「カルシウム」、ちくわには「たんぱく質」が含まれます。必要な栄養素が摂れる「わかちくサラダ」を作ります。	
5木	コッパン	スパゲッティオムレツ 青じそサラダ 白菜と肉団子のスープ ルバーブジャム	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 かちり	ルバーブ 人参 パセリ	玉ねぎ 生姜 もやし ねぎ キャベツ 干し椎茸 さやうり 白菜	パン 砂糖 スパゲッティ でん粉 香粉	油	763 kcal 36.0 g 26.4 g 3.2 g	旬 1学期にも登場した、ルバーブジャム。2学期はどんな味わいになっているでしょうか♪ 7部	
<h2 style="text-align: center;">体育の日</h2>											
9月	ご飯	きんぴらバーグ おさつサラダ あおさのみそ汁 梨	豚肉 豆腐 卵 ハム	牛乳 あおさ	人参	玉ねぎ ごぼう コーン きゅうり えのき 梨	米 砂糖 パン粉 でん粉 さつまい芋	油	788 kcal 32.7 g 22.8 g 3.2 g	10月10日は「目の愛護デー」 ブルーベリーやさつまい芋の皮に含まれる「アントシアニン」、緑黄色野菜に含まれる「カロテン」は目の健康を保ちます。	
10火	野菜タンメン	野菜タンメンの汁 えびとわかめのサラダ かぼちゃごまドーナツ	豚肉 えび 卵	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜 かぼちゃ	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	麵 砂糖 小麦粉	油 バター ごま	815 kcal 28.6 g 25.8 g 3.0 g	かぼちゃごまドーナツは、一つ一つ数を数えながら、油にドーナツ生地を落として揚げていきます。	
<h2 style="text-align: center;">先生方の研修のためお休み</h2>											
11水	コッパン	鶏ささみのレモン煮 イタリアンサラダ ミネストローネ	ささみ ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく セロリ	パン でん粉 砂糖 芋 マカロニ	油	718 kcal 33.7 g 22.7 g 3.2 g	1羽の鶏から2本しかとれないささみ。形が笹の葉に似ているところから、ささみと名付けられました。今回はひそかに人気なレモン煮です★	
12木	ご飯	メンチカツ こんにゃくサラダ 沢煮椀	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり えのき ごぼう 干し椎茸	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油	806 kcal 33.7 g 28.4 g 2.5 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醤油仕立ての薄味の汁物です。	

17	秋野菜カレー ツナサラダ 柿	豚肉 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ エリンギ もやし キャベツ きゅうり 椎	米 さつまい芋	油	754 kcal 25.9 g 19.5 g 2.3 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、気候の変化に負けない抵抗力をつけましょう。	
18	醤油きしめん 手作りさつま揚げ 小松菜のかつおしモン和え 醤油きしめん汁	豚肉 卵 油揚げ かまぼこ かつお	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン 小松菜	椎茸 白菜 枝豆 玉ねぎ ごぼう コーン きゅうり もやし キャベツ	麵 砂糖 小麦粉	油	732 kcal 37.8 g 19.2 g 2.8 g	手作りさつま揚げは、鱈のすり身に玉ねぎ、ごぼう、枝豆など全部で6種類の材料を加えて一つずつ油で揚げます。	
19	ご飯 春巻き シャキシャキ和え 中華コーンスープ	豚肉 ハム 卵	牛乳 ひじき	人参 生姜 木耳 たけのこ ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ コーン	米 春雨 春巻きの皮 芋 砂糖 でん粉	油	740 kcal 24.8 g 20.3 g 2.9 g	ごはんがおいしい季節になりました。食欲の秋。手作りの春巻きをおかずに、もりもり食べましょう。		
20	黒糖パン マカロニグラタン キャベツのマリネ 切干大根のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし 切干大根	パン 小麦粉 マカロニ	バター 油	835 kcal 31.5 g 31.3 g 3.6 g	黒砂糖とは、「サトウキビ」という植物の絞り汁を、煮詰めて固めた色の黒い砂糖です。ミネラルが豊富に含まれます。	
23	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ かみかみサラダ ABCスープ りんご	鶏肉 いか	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ごぼう きゅうり 玉ねぎ コーン キャベツ りんご	米 でん粉 マカロニ	油	822 kcal 28.8 g 29.3 g 2.3 g	1の1から全校のみびさんへ みんなが好きなものをバランスよく組み合わせて、食事を楽しくんでもらえるような献立にしました。	
24	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと大豆の煮物 じゃがもち汁	鮭 大豆 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	ピーマン 人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ 蓮根 大根 椎茸 ねぎ	米 砂糖 芋 でん粉	バター	733 kcal 26.8 g 15.1 g 2.8 g	ちゃんちゃん焼きは、鮭などの魚と野菜を焼いて、味噌などで味付けした北海道の郷土料理（漁師飯）です。	
25	味噌バターラーメン 味噌バターラーメンの具 くらげとささみの和え物 ルバーブ入りチーズケーキ	豚肉 ささみ 卵	牛乳 わかめ チーズ 生クリーム	人参 ルバーブ	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし コーン メンマ キャベツ きゅうり	麵 砂糖 小麦粉	油 バター	840 kcal 32.1 g 31.1 g 3.3 g	今年度最後のルバーブです。給食でたくさん使わせてもらった、7部のルバーブ。最後はチーズケーキにしてみました。	
26	ご飯 凍り豆腐と竹輪のケチャップ和え 大根サラダ さつまい芋汁	凍り豆腐 竹輪 かつお節 鶏肉	牛乳 青のり	トマト 人参 小松菜	大根 もやし きゅうり ごぼう 玉ねぎ さつまい芋	米 でん粉 砂糖 さつまい芋	油	760 kcal 28.5 g 22.3 g 2.6 g	「高野豆腐」、凍り豆腐などいろいろな呼び方がありますが、長野県では「凍り豆腐」という名前で親しまれています。	
27	ナン キーマカレー コールスローサラダ フライドポテト ソーダゼリー	豚肉 大豆	牛乳 青のり 生クリーム	人参 トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ナン 芋 ゼリー	油	868 kcal 31.0 g 34.0 g 2.1 g	ナンは「タンドール」という窯（かま）で焼くインドのパンです。	
30	ご飯 海鮮焼売 ナムル中華サラダ キムチチーズ肉じゃが	鱈 えび 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	玉ねぎ 生姜 もやし キャベツ	米 芋 砂糖 でん粉 焼売の皮	油	733 kcal 34.7 g 17.3 g 2.3 g	アルミカップを利用して、給食室で海鮮焼売を作ります。鱈とえび、鶏肉の旨味を味わってね♪	
31	チキンライス おほかかコックト 海藻サラダ かぶのスープ パンプキンプリン	鶏肉 卵 かつお節 かまぼこ	牛乳 生クリーム 小松菜 海藻	人参 ピーマン 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ 大根 かつお マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 椎茸	米 プリン	バター	790 kcal 32.9 g 26.4 g 3.7 g	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も食べられますが、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。

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781kcal、たんぱく質31.3g、脂質24.5g、食塩相当量2.8g

もうすぐ新米の季節です♪

◆◆◆ 新米と表示できるのは、いつまでに袋に詰められた米でしょう？

- ①収穫された月の翌月まで
- ②収穫された年の12月31日まで
- ③収穫された次の年の秋頃まで

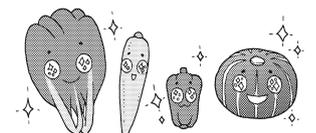


収穫されたばかりの米を新米といいますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰められた米です。給食では、準備が整い次第、新米に切り替えます。



イラストなど出典：少年写真新聞社・写真AC

10月10日は目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかりと食べて目の健康を保ちましょう。

©少年写真新聞社2022

主な使用食材の産地 9月

*よっちゃばり:米、もち米、えごま、玉ねぎ、じゃが芋、金糸瓜、かぼちゃ、キャベツパセリ*富士見:生しいたけ、ルバーブ
*諏訪:大根*佐久:白菜*川上村:白菜*安曇野:えのき*松本:えのき*伊那:ねぎ*南信州:梨*飯田:里芋、しめじ*長野:卵、豚肉、鶏肉、えのき、なめこ*山梨:きゅうり*群馬:ほうれん草*栃木:もやし、ほうれん草*千葉:トマト*茨城:ピーマン、小松菜、ねぎ
*高知:しょうが*青森:ホタテ、ごぼう、ねぎ*山形:にら、ねぎ*福島:きゅうり*三陸:わかめ*北海道:たこ、人参、大根
*アメリカ:赤魚、縞ほっけ*インドネシア:えび*ノルウェー:鯖*ベルギー:赤いか

