



10月 献立予定表 (前半)



曾於市学校給食センター

令和6年度 A献立 (小学校)

曜日		月		火		水		木		金	
		<p>〈献立表の見かた〉</p> <p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p>		<p>1</p> <p>④ごまドレッシングサラダ</p> <p>①コッペパン ③ミートボールのケチャップ煮</p>		<p>2</p> <p>④鶏肉の梅風味</p> <p>①高菜めし ③つぼん汁</p>		<p>3</p> <p>④アスパラコーンソテー</p> <p>①小型バターパン ③ナポリタン</p>		<p>4</p> <p>④アップルポンチ</p> <p>①麦ごはん ③ポークカレー</p>	
エネルギー(kcal)	小	エネルギー	たんぱく質	645	27.7	620	25.2	628	26.1	640	21.5
たんぱく質(g)	中			826	34.6	769	30.8	821	33.4	813	28.3
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質	魚・肉・卵・豆製品		③とりくにぶたにく だいず ひよこめ		①たまご ③ちくわ あつあげ ④とりにく		③ウインナー ぶたにく だいず ④とりにく		③ぶたにく	
	2群 無機質	牛乳・乳製品・小魚・海藻		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	
おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン	緑黄色野菜		③にんじん トマト パセリ ④にんじん		①たかな ③にんじん こまつな		③にんじん ピーマン トマト ④にんじん アスパラガス		③にんじん グリンピース	
	4群 ビタミンC	その他の野菜・果物・きのこ類		③にんにく たまねぎ マッシュルーム ④コーン キャベツ きゅうり		③だいこん ごぼう ふかねぎ こんにやく しいたけ ④しょうが にんにく えだまめ うめ		③にんにく たまねぎ ④キャベツ たまねぎ コーン		③にんにく しめじ たまねぎ りんご ④りんご もも みかん パイン	
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	穀類・芋類・砂糖		①コッペパン ③さつまいも でんぶん ④さとう		①こめ ④でんぶん じゃがいも さとう		①バターパン ③スパゲッティ さとう		①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう	
	6群 脂質	油類・種実類		③あぶら ④あぶら ごま		①ごま ごまあぶら ④あぶら ごま		④あぶら		③あぶら	
調味料・その他		だしや調味料など		③鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース 醤油 酒 こしょう ④醤油 酢		①醤油 みりん 塩 ③塩 醤油 みりん 酒 かつお節だし ④酒 醤油 みりん		③ワイン ケチャップ ウスターソース ゼラチン ④醤油 塩 こしょう		③カレールウ ケチャップ とんかつソース	
ぜひご家庭で!		家庭でとってほしい食品		魚・卵・海藻類		乳製品・海藻類・果物		小魚・海藻類・いも		魚・卵・豆製品	
メモ		今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。		普段の食事での姿勢をふり返ってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついたり、足を組んだり、ぶらぶらさせていませんか? 良い姿勢でお皿をしっかり持ち、気持ちよく食べられるように心がけましょう。		つぼん汁と高菜めしは熊本県の郷土料理です。つぼん汁は人吉球磨地域から広まり、正月やお祝いの時に作られます。高菜めしは高菜が阿蘇の特産品であることから郷土料理として広まりました。		アスパラガスには、アスパラギン酸という栄養素が含まれ、疲労回復に役立ちます。アスパラガスは緑色のものと白色のものがあります。日光で、日に当たって背つと緑色に、当たらないと白色に育ちます。		今日は、りんごがメインのフルーツポンチです。りんごの旬は、10月~2月です。バラ科の植物で、桃や梨も同じです。ペクチンがたくさん含まれているので、おなかの調子をよくしてくれます。	
		<p>7</p> <p>④豚肉と千切大根のキムチ炒め</p> <p>①麦ごはん ③根菜ごまみそ汁</p>		<p>8</p> <p>④ゆずポンサラダ</p> <p>①コッペパン ③鶏ときのこのシチュー</p>		<p>9</p> <p>④鮭青菜ふりかけ</p> <p>①雑穀ごはん ③筑前煮</p>		<p>10 ★目の愛護献立★</p> <p>⑤ブルーベリーゼリー</p> <p>④鶏のナッツがらめ</p> <p>①黒糖パン ③野菜スープ</p>		<p>11</p> <p>④回鍋肉</p> <p>①麦ごはん ③中華コーン卵スープ</p>	
エネルギー(kcal)	小	603	25.3	604	27.3	612	26.1	624	28.0	619	29.2
たんぱく質(g)	中	768	30.9	769	34.1	756	32.1	788	34.7	764	36.0
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質	③あぶらあげ とうふ みそ ④ぶたにく		③とりくに だいず		①だいず ③とりくに あつあげ ちくわ ④さけ		③ウインナー ④とりにく すなぎも		③ロースハム たまご ④ぶたにく あつあげ あかみそ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ぎゅうにゅう ④わかめ		②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすばし		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん こまつな ④にら		③にんじん こまつな ④にんじん		③にんじん さやいんげん ④こまつな		③にんじん かぼちゃ ほうれんそう		③にんじん こまつな ④ピーマン あかピーマン	
	4群 ビタミンC	③だいこん ごぼう こんにやく えのきたけ ④はくさい だいこん キャベツ しょうが		③たまねぎ しめじ マッシュルーム ④だいこん きゅうり		③たけのこ こんにやく だいこん ごぼう しいたけ ④コーン えだまめ		③たまねぎ キャベツ しめじ ④しょうが にんにく ⑤ブルーベリー		③たまねぎ コーン ④にんにく しょうが キャベツ ふかねぎ	
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう		①コッペパン ③さつまいも こめこ		①こめ おぎ くらまい げんまい もちきび ③じゃがいも さとう		①こくとうパン ④でんぶん さとう ⑤さとう		①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん	
	6群 脂質	③ごま ④ごまあぶら		③あぶら なまクリーム ④ごま		③ごまあぶら ④ごま		③あぶら ④あぶらアーモンド		③ごまあぶら ④ごまあぶら	
調味料・その他		③煮干しだし ④酒 みりん 醤油 塩 こしょう		③こしょう 塩 鶏がらスープ ④ゆずポン酢		③醤油 みりん 酒 かつお節だし ④酒 塩		③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④醤油 酒 ケチャップ		③酒 こしょう 醤油 鶏がらスープ ④酒 醤油 テンメンジャントウバンジャン	
ぜひご家庭で!		卵・海藻類・乳製品		魚・豆製品・果物		卵・乳製品・果物		魚・海藻類・いも		小魚・乳製品・果物	
メモ		大根は捨てるどころがなく、皮や葉もきんぴらや漬物などの料理に変身します。今日は大根を細く切って乾燥させて作られる千切大根を使いました。水分が抜けて、栄養がぎゅっとつまっています。		わかめは、はるか昔から日本で食べられていた海藻です。ミネラルがたくさんある海の中で育つため、わかめ自体にもミネラルがたっぷり含まれています。今日はゆずポンサラダに使いました。		筑前煮は、ごぼう、人参など根菜たっぷりの野菜と鶏肉を炒めて作る煮物です。福岡県の筑前地方で作られた煮物なので筑前煮ですが、そこでは「がめ煮」とも呼ばれています。		今日は目の愛護デーです。大切な目を守るために、今日は目に良い栄養素をたくさん含んだ食材を使っています。緑黄色野菜に含まれる「ビタミンA」、ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」は目を元気にしてくれます。		とうがらしの仲間、甘味があり、楕円形なのがピーマンです。緑色のピーマンは未熟なうちに収穫した物で、完熟させたものが赤ピーマンです。今日の回鍋肉に2種類使っています。	

10月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.8g ※都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。



10月 献立予定表 (後半)



曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		14 スポーツの日 10月15日は 世界手洗いの日 ~こんな時は手を洗いましょう~ 家に帰った時 トイレの後 動物に触った後 鼻をかんだ後 料理をする前 食事の前 など 	15 ④プロックリーソテー ③ポークビーンズ ①米粉パン 623 30.3 785 37.9	16 ⑥ヨーグルト ⑤キャベツのさっぱり和え ④いわしのみぞれ煮 ①麦ごはん ③き野汁 634 24.4 771 28.7	17 ④野菜のアーモンド和え ①ミルクパン ③ピリ辛フォー 610 27.3 779 34.4	18 ★そおgood 献立★ ④里芋と鶏肉の揚げ煮 ⑤ゆずゼリー ①そおのごはん ③そおgood 686 22.6 832 27.1
		エネルギー(kcal) 小 中 たんばく質(g) 小 中	おもに体をつくるもとになるもの 1群 たんぱく質 2群 無機質 おもに体のちようしをとどのえるもの 3群 カロテン 4群 ビタミンC おもにエネルギーのもとになるもの 5群 炭水化物 6群 脂質	調味料・その他 ぜひご家庭で!	メモ 今日のはきのこの日です。秋の味覚のきのこですが、みなさんは何のきのこが好きですか?今日はポークビーンズにあるきのこを使っています。ぜひ見つけてみてください。	メモ いわしは、海から釣り上げるとすぐに弱ってしまうので、漢字で魚(いわし)に弱(い)と書きます。今日のいわしのみぞれ煮は骨ごと食べられるので、よくかんで食べましょう。
こんだて名 (はいぜん図)		21 ④豚肉の黒酢だれ ①麦ごはん ③うずくず汁 630 28.8 859 39.8	22 ⑤レーズンクリーム ④枝豆のレモンサラダ ①コッペンパン ③カレーポトフ 630 28.1 783 35.3	23 ④さばの野菜あんかけ ①麦ごはん ③秋の辛汁 673 26.2 806 28.7	24 ④ミートサンドの具 ①切り目入りパン ③豆乳クリームスープ 612 30.4 779 38.2	25 ④バナナツツ ①麦ごはん ③中華丼の具 743 31.9 930 39.4
		エネルギー(kcal) 小 中 たんばく質(g) 小 中	おもに体をつくるもとになるもの ③とりにく あぶらあげ どうぶ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう おもに体のちようしをとどのえるもの ③にんじん こまつな ④にんじん ビーマン ③だいこん たけのこ しょうが ④しょうが たまねぎ ごぼう きくらげ おもにエネルギーのもとになるもの ①こめ おぎ ③さとう てんぶん ④てんぶん くるさとう ③あぶら ④ごま ⑤あぶら	調味料・その他 ぜひご家庭で! ③酒 醤油 塩 かつお節だし ④酒 塩 しょう 醤油 黒酢 魚・いも・種実	メモ 今日の豚肉の黒酢だれに使っている黒酢は、鹿児島県霧島市福山町で作られた黒酢です。江戸時代から使われている壺を使って作られています。ぜひ味わって食べてください。	メモ さばは大きく分けて「マサバ」「ゴマサバ」「タイセイヨウサバ」の3種類に分けられます。よく食べられている「マサバ」は秋から冬にかけて旬を迎えます。
こんだて名 (はいぜん図)		28 ⑤みかん ④かみかみふりかけ ①麦ごはん ③肉じゃが 649 27.7 793 34.1	29 ④きびなごのゆずマリネ ①りんごミルクパン ③ABCスープ 648 29.3 826 37.1	30 ④ごまよう菜炒め ①麦ごはん ③家常豆腐 638 30.4 791 37.3	31★ハロウィン献立★ ④ハンバーグのカラフルソースかけ ①コッペンパン ③パンプキンポタージュ 631 28.3 822 36.3	10月は… 食品ロス削減月間 食品ロスとは まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体で取り組みを行うことが必要です。
		エネルギー(kcal) 小 中 たんばく質(g) 小 中	おもに体をつくるもとになるもの ③ぎゅうにゅう あつあげ ②ぎゅうにゅう ④しらすぼし しおこんぶ かつおぶし おもに体のちようしをとどのえるもの ③にんじん さやいんげん ③しょうが たまねぎ こんにやく ⑤みかん おもにエネルギーのもとになるもの ①こめ おぎ ③さとう じゃがいも ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら ごま	調味料・その他 ぜひご家庭で! ③酒 醤油 味噌 かつお節だし ④醤油 みりん 酢 魚・卵・乳製品	メモ しらす干しは、成長すると何の魚になるでしょうか?①まぐろ②いわし③あじ…正解は②いわしです。しらす→かえり→いわしと成長とともに名前が変わります。	メモ きびなごの背中には帯のような模様が入っています。鹿児島弁で帯を「きび」、小魚を「なご」と呼ぶことからこの名が付けました。骨ごと食べられるのでよくかんで食べましょう。