



月	火	水	木	金
給食のめあて	10月の給食のめあて	旬の食材を知ろう～	1日 給食なし	2日 郷土料理を味わおう
はいぜんず 配膳図 下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。	秋の味覚1「しめじ」 きのこの旬は秋です。しめじには、血圧を上昇させる酵素の働きを抑える成分が含まれるため、高血圧の予防に効果的です。	秋の味覚2「さつまいも」 さつまいもは、現在の鹿児島県西部にあった「薩摩藩」から伝わったので「さつまいも」と呼ばれています。 「さつまいも」にはお腹の調子を整えてくれる「食物せんい」が豊富に含まれています。	新人戦大会 弁当	いかとだいこんのもの ごはん すいとんじる 海藻
赤の食品～血や肉や骨になる～	秋の味覚3「さば」 秋のさばは、脂がのっていて特においしいといわれています。鯖には、不飽和脂肪酸が多くふくまれ、血液をさらさらにしてくれます。	秋の味覚4「里いも」 里いもは、熱帯アジア生まれで日本では、縄文時代から食べられていました。里いものぬめりには胃腸を守る働き、たんぱく質の吸収力を上げる効果があります。	食赤の食品 食緑の食品 食黄色の食品	いか さつま揚げ じゃこ 牛乳 こぶ ぶた肉 あぶらあげ だいこん しょうが にんじん はくさい ねぎ こめ あぶら さとう ごま こむぎこ
緑の食品～体の調子を整える～	検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137	検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137	検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137	検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137
基準量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学生 820kcal 30g ～27g ～3g	中学生 820kcal 30g ～27g ～3g	中学生 820kcal 30g ～27g ～3g	中学生 820kcal 30g ～27g ～3g
5日 手作りを味わおう	6日 手作りを味わおう	7日 地場産物を味わおう	8日 給食なし	9日 給食なし
ひしきのいために てづくりチキン みそかつ ごはん だいこんのみそじる 果物	かいどう サラダ シュガー トースト ワンタン スープ さかな	チンジャオロース えびシューマイ ごはん キムチスープ 豆製品	芋煮会 芋煮会 芋煮会	芋煮会 芋煮会 芋煮会
食赤の食品 食緑の食品 食黄色の食品	食赤の食品 食緑の食品 食黄色の食品	食赤の食品 食緑の食品 食黄色の食品	食赤の食品 食緑の食品 食黄色の食品	食赤の食品 食緑の食品 食黄色の食品
とり肉 たまご みそ いり 干ひじき だいず とり肉 牛乳 にんじん しいたけ だいこん 小松菜 こめ パン粉 こむぎこ さとう あぶら	昆布 かまぼこ 牛乳 きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし なら パン バター さとう あぶら ワンタンの皮	えび ベーコン とり肉 わかめ あぶらあげ にぼし 牛乳 たまねぎ にんじん パセリ ねぎ だいこん はくさい こめ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ すいとん		
検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137	検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137	検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137	検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137	検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137
栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)

作ってみませんか
給食のメニュー
北海道の郷土料理
手作りのもつ汁

<材料> 小鍋1つ分

じゃがいも……中3個
片栗粉……大さじ6
塩……ひとつまみ

とり小間肉……50g
だいこん……1/4本
にんじん……1/2本
ごぼう……1本
ねぎ……1/2本
こんにゃく……1/2枚

油……大さじ1
かつお節……5g
しょうゆ……適宜

<作り方>

① じゃがいもは、皮をむき、適当な大きさに切って、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。

② 鍋に油を熱し、とり肉とねぎ以外の材料を軽く炒める。

③ 鍋に、食材がしっかりかぶる程度の水を加え、沸騰したら、かつお節でだしをとりながら煮る。

④ じゃがいもをつぶし、片栗粉と塩を加え、いも団子の生地をこねてひとまとめにしておく。

⑤ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆで味をつける。
* 甘みが足りない場合は、みりんを少々加えるとよい。

⑥ ひとまとめにしておいた「いも団子の生地」を一口大に丸めて汁に入れる。

⑦ いも団子が浮いてきたら、ねぎを加えて出来上がり。

<お子さんと一緒にどうぞ>

いも団子を丸める工程は、お子さんにも簡単にできますので、ぜひ一緒に作ってください。一緒に作ると、おいしさも格別だと思います。また、いも団子は、せんべいのように平らにつぶしてフライパンで焼き、塩・こしょうで味を調えて食べてもおいしいです。

*給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

10月 よてい にんだて No.2



月		火		水		木		金	
12日 体育の日		13日 旬の食材を味わおう		14日 よくかんで食べよう		15日 和食を見直そう		16日 手作りを味わおう	
<div>はいぜんず 配膳図</div> <div>下線の献立は、カミカミ ミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</div> <div>休み給食が学校 お家で取りたい食品</div>		<div>さつまいも サラダ あぶらあげのにつけ</div> <div>うどんかけじる</div> <div>きのこ</div>		<div>ちゅうかふう あさづけ</div> <div>ちゅうかどん</div> <div>にくだんごのスーフ</div> <div>かいそう海藻</div>		<div>こまつなと きりぼしのごまあえ さばのみそじ</div> <div>ごはん</div> <div>けんちんじる</div> <div>かいそう海藻</div>		<div>さつまいも マーマー はるさめ</div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいものスーフ</div> <div>こさかな小魚</div>	
赤の食品～血や肉や骨になる～		赤の食品 とり肉 あぶらあげ ハム チーズ 牛乳		赤の食品 ぶた肉 うずら卵 とり肉 たまご 牛乳		赤の食品 さば みそとうふ みそ 牛乳		赤の食品 ぶた肉 とうふ 牛乳 豆乳 わかめ	
緑の食品～体の調子を整える～		緑の食品 ほうれん草 ごぼう ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり		緑の食品 にんじん たまねぎ 干しいたけ だいこん きゅうり はくさい きくらげ たけのこ 青梗菜		緑の食品 しょうが こまつな にんじん だいこん ねぎ ごぼう		緑の食品 にんにくしょうが ねぎ にら たまねぎ	
黄色の食品～熱や力になる～		黄色の食品 ソフトめん さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ		黄色の食品 こめ さとう あぶら		黄色の食品 こめ さとう ごま さとも こんにやく あぶら		黄色の食品 こめ あぶら さとう はるさめ さつまいも クリーム	
けんさけっか 検査結果(Kg/Bq)セシウム △134・137		ND							
基準量 中学生		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー 820kcal		エネルギー(kcal) 824		エネルギー(kcal) 790		エネルギー(kcal) 832		エネルギー(kcal) 801	
たんぱく質 30g		たんぱく質(g) 36.8		たんぱく質(g) 25.9		たんぱく質(g) 30.2		たんぱく質(g) 23.1	
脂質 ～27g		脂質(g) 25.2		脂質(g) 24.8		脂質(g) 25.6		脂質(g) 19.2	
塩分 ～3g		塩分(g) 4.9		塩分(g) 3.7		塩分(g) 2.9		塩分(g) 2.3	
19日 よくかんで食べよう		20日 給食なし		21日 はしの日		22日 世界の料理を味わおう		23日 大豆の秘密を知ろう	
<div>だいこんの とほろあんかけ</div> <div>きのこ ごはん</div> <div>にらたまじる</div> <div>緑黄色野菜</div>		<div>チーズおしパン</div> <div>はるさめ サラダ</div> <div>ちゃんぽん</div> <div>きのこ</div>		<div>ごもくまめ さんまの たつたあげ</div> <div>ごはん</div> <div>ほうれんそうのみそじる</div> <div>かいそう海藻</div>		<div>りんご</div> <div>ウネグレット サラダ</div> <div>ビーフストロガノフ</div> <div>こさかな小魚</div>		<div>きりぼしだいこんの いためもの まめみそ</div> <div>さけわかめ ごはん</div> <div>のっぺい じる</div> <div>くだもの果物</div>	
赤の食品 とり肉 ひじき ちくわ みそ あぶらあげ 凍豆腐 にぼし		赤の食品 とり肉 あぶらあげ ハム チーズ 牛乳		赤の食品 さんま ぶた肉 だいず みそ 牛乳		赤の食品 牛肉 ハム 牛乳		赤の食品 鮭 だいず みそ とり肉 さつまあげ あぶらあげ 牛乳	
緑の食品 にんじん ごぼう しめじ だいこん はくさい こまつな		緑の食品 ほうれん草 ごぼう ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり		緑の食品 しょうが にんじん ごぼう だいこん しいたけ ほうれん草 にんじん		緑の食品 たまねぎ トマト にんにく きゅうり マッシュルーム りんご		緑の食品 切干大根 にんじん こまつな ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	
黄色の食品 こめ あぶら さとう さつまいも かたくりこ あぶら		黄色の食品 ソフトめん さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ		黄色の食品 こめ さとう かたくりこ あぶらこんにやく		黄色の食品 こめ クリーム あぶら じゃがいも さとう		黄色の食品 こめ ごま あぶら かたくりこ さとう さともこんにやく	
けんさけっか 検査結果(Kg/Bq)セシウム △134・137		ND							
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー(kcal) 726		エネルギー(kcal) 880		エネルギー(kcal) 827		エネルギー(kcal) 809		エネルギー(kcal) 777	
たんぱく質(g) 30.8		たんぱく質(g) 36.2		たんぱく質(g) 32.1		たんぱく質(g) 23.5		たんぱく質(g) 28.3	
脂質(g) 20.3		脂質(g) 19.3		脂質(g) 29.2		脂質(g) 22.8		脂質(g) 21.1	
塩分(g) 3.2		塩分(g) 4.1		塩分(g) 3.1		塩分(g) 3.1		塩分(g) 2.8	
26日		27日 食べ残しゼロを目指そう		28日 給食なし		29日 朝食モデル献立		30日 よくかんで食べよう	
<div>ひじき サラダ</div> <div>くろパン</div> <div>てづくり シチュー</div> <div>緑黄色野菜</div>		<div>ひじき サラダ</div> <div>くろパン</div> <div>てづくり シチュー</div> <div>緑黄色野菜</div>		<div>ごもくまめ さんまの たつたあげ</div> <div>ごはん</div> <div>ほうれんそうのみそじる</div> <div>かいそう海藻</div>		<div>こまつなと いそかあえ</div> <div>なっとう</div> <div>おむぎごはん</div> <div>すきやきに</div> <div>きのこ</div>		<div>ヨーグルト</div> <div>まめ サラダ</div> <div>ポークカレー</div> <div>さかな魚</div>	
赤の食品 ベーコン とり肉 豆乳 牛乳 海藻 まぐろ缶 牛乳		赤の食品 ベーコン とり肉 豆乳 牛乳 海藻 まぐろ缶 牛乳		赤の食品 さんま ぶた肉 だいず みそ 牛乳		赤の食品 なっとう ぶた肉 のり 焼き豆腐 牛乳		赤の食品 ぶた肉 だいず ポークハム 牛乳 ヨーグルト	
緑の食品 にんじん たまねぎ しめじ パセリ とうもろこし きゅうり キャベツ みかん		緑の食品 にんじん たまねぎ しめじ パセリ とうもろこし きゅうり キャベツ みかん		緑の食品 しょうが にんじん ごぼう だいこん しいたけ ほうれん草 にんじん		緑の食品 こまつな にんじん もやし はくさい にんじん ねぎ		緑の食品 たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 りんご だいこん キャベツ	
黄色の食品 パン さつまいも こむぎこ あぶら クリーム さとう		黄色の食品 パン さつまいも こむぎこ あぶら クリーム さとう		黄色の食品 こめ さとう かたくりこ あぶらこんにやく		黄色の食品 こめ おおむぎ 糸こんにやく 焼ふ あぶら さとう		黄色の食品 こめ じゃがいも あぶら	
くりかえきゅうぎょうび 緑替休業日		けんさけっか 検査結果(Kg/Bq)セシウム △134・137		ちゅうかっこうきゅういくけんきゅうかい 中学校教育研究会		ND		ND	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー(kcal) 767		エネルギー(kcal) 767		エネルギー(kcal) 776		エネルギー(kcal) 833		エネルギー(kcal) 833	
たんぱく質(g) 26.5		たんぱく質(g) 26.5		たんぱく質(g) 34.1		たんぱく質(g) 26.1		たんぱく質(g) 26.1	
脂質(g) 24.9		脂質(g) 24.9		脂質(g) 23.1		脂質(g) 22.8		脂質(g) 22.8	
塩分(g) 3.4		塩分(g) 3.4		塩分(g) 2.1		塩分(g) 2.9		塩分(g) 2.9	