



10月 予定献立表

日曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
			体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
2月	くりごはん 秋鮭のねぎみそ焼き 野菜の甘酢漬け きのこのけんちん汁	○牛乳	サケ みそ 生揚げ	にんじん しょうが ねぎ 大根 きゅうり ごぼう なめこ しめじ 干しいたけ	米 さとう こんにゃく じゃがいも くり ごま 油	754 33.1
3火	メキシカンライス 野菜たっぷりクリームスープ アーモンドとかぼちゃのサラダ	○牛乳	ウィンナー ベーコン 鶏肉 いんげん豆 調理乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ビーマン 赤ビーマン かぼちゃ 玉葱 コーン マッシュ ルーム セロリ キャベツ グリン ピース レーズン	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 パ ター アーモンド	863 25
4水	★里芋ごはん 野菜の梅あえ 鶏ごぼう汁 ★お月見だんご	○牛乳	豚肉 油揚げ 鶏肉 生揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり 梅干し 大根 ねぎ	米 米粒麦 里芋 さとう じゃがいも こんにゃく 白玉 てんぷん 油	800 25.5
5木	フレンチトースト ポークビーンズ ごぼうチップスサラダ	○牛乳	卵 豚肉 大豆 生 クリーム 調理乳	にんじん トマト セロリ キャベ ツ きゅうり ごぼう 玉葱	パン じゃがいも さとう 小麦粉 パター 油	756 30
6金	酢豚丼 卵とコーンの中華スープ 梨	○牛乳	豚肉 鶏肉 卵	にんじん ビーマン 赤ビーマン しょうが にんにく 干しいたけ だけのこ 玉葱 もやし ねぎ コーン 梨	米 てんぷん じゃがいも さとう 油	856 30.4
10火	ごまごはん 納豆入り厚焼き卵 野菜のりんごおろしあえ 豚汁	○牛乳	鶏肉 納豆 卵 豚 肉 豆腐 みそ	にんじん さやいんげん 玉葱 水 菜 干しいたけ キャベツ きゅ うり 黄ビーマン りんご ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく ごま 油	789 32.2
11水	野菜たっぷり醤油ラーメン 芋けんぴ	○牛乳	豚肉 なるこ	にんじん にんにく しょうが 玉 葱 白菜 ねぎ キャベツ もやし	中華麺 さとう さつまい も 油 ごま	844 29.3
12木	豚キムチ丼 ナムル わかめと豆腐のスープ	○牛乳	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん 小松菜 にんにく キム チ 玉葱 もやし ねぎ きゅうり しょうが えのき	米 押麦 さとう てんぷ ん じゃがいも 油 ごま	770 31.5
13金	麦ごはん さつまあげ入り肉じゃが ししゃもの唐揚げ ごまあえ	○牛乳	豚肉 さつまあげ ししゃも	にんじん 小松菜 さやいんげん しょうが 玉葱 キャベツ もやし	米 押麦 じゃがいも こんにゃく さとう てんぷん 小麦粉 油 ごま	827 33.5
16月	ホットあんぱん アーモンドサラダ かぶとベーコンのスープ	○牛乳	あすき 豚肉 ベー コン いんげん豆	パセリ カブ にんじん キャベツ きゅうり コーン しょうが にん にく 玉葱	パン さとう マカロニ マーガリン アーモンド 油	752 25.5
17火	豆腐とひき肉のあんかけ丼 土佐あえ じゃがいものみそ汁	○牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ かつお節 みそ	小松菜 にんじん 玉葱 干しい たけ きゅうり もやし 大根 え のき ねぎ	米 押麦 さとう てんぷ ん じゃがいも 油	785 29.5
18水	ハッシュドビーンズライス コーンサラダ	○牛乳	豚肉 大豆 生ク リーム	にんじん にんにく しょうが マッシュルーム 玉葱 グリンピー ス キャベツ コーン	米 米粒麦 じゃがいも さとう 小麦粉 油 パ ター	825 25
19木	★仙台餃子 ★きりたんぼ汁 りんご食べ比べ	東京牛乳	牛乳 卵 鶏肉	にんじん チンゲンサイ 小松菜 玉葱 まいたけ ごぼう ねぎ り んご	米 さとう 仙台餃子 てん ぷん こんにゃく きりた んぼ	781 27
20金	ゆかりじゃこめし ぎせい豆腐 海藻入りあえもの 根菜のみそ汁	○牛乳	鶏肉 豆腐 卵 油 揚げ みそ じゃこ 青の り 海藻ミックス	にんじん 玉葱 干しいたけ キャベツ もやし 大根 ごぼう れんこん ねぎ	米 米粒麦 さとう じゃ がいも 油 ごま	750 28.5
23月	ガーリックフランスパン ツナサラダ えびとマカロニのクリーム煮	○牛乳	鶏肉 大豆 えび ツナ 調理乳 生クリーム	にんじん パセリ にんにく しょ うが 玉葱 マッシュルーム きゅ うり もやし キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ さとう マーガ リン パター 油	786 28.3
24火	麦ごはん 鯖(サバ)の文化干し 干草あえ わかめのみそ汁	○牛乳	サバ かつお節 生 揚げ みそ わかめ	小松菜 にんじん ねぎ もやし キャベツ えのき 玉葱	米 押麦 さとう じゃが いも ごま	801 31.5
25水	五目おこわ こんにゃくあえ 石狩汁 黒蜜抹茶プリン	○牛乳	鶏肉 油揚げ サケ 生揚げ みそ 豆乳 生ク リーム	にんじん 干しいたけ しめじ ごぼう しょうが 大根 ねぎ きゅうり もやし キャベツ	米 もち米 こんにゃく さとう 油	783 35.1
26木	きのこの和風スパゲッティ さつまいもと豆のナッツサラダ	○牛乳	ベーコン 豚肉 い んげん豆 ハムの のり	にんじん ねぎ にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ えのき 干しいたけ キャベツ	スパゲッティ てんぷん さつまいも さとう 油 アーモンド	824 30
27金	ごはん 手作りふりかけ 豚のすき焼き煮 野菜のみそあえ 柿	○牛乳	かつお節 豚肉 焼 き豆腐 みそ じゃこ 青 のり のり	にんじん 玉葱 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし 柿	米 さとう こんにゃく 車麩 ごま 油	821 33.3
30月	ごはん さんまの生姜煮 磯香あえ 吉野汁	○牛乳	さんま 油揚げ 鶏 肉 ちくわ 豆腐 昆布 のり	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ もやし 大根 干しいたけ	米 さとう <す粉>	806 33.2
31火	コーンピラフ ひじきのマリネ ビーフンスープ かぼちゃ入りスイートポテト	○牛乳	豚肉 大豆 鶏肉 ひじき 調理乳 生クリー ム	にんじん 小松菜 かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム コーン グリン ピース きゅうり もやし キャバ ツ にんにく セロリ	米 さとう じゃがいも ビーフン さつまいも 油 バター	878 25.2

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均	802kcal	29.6g	学校給食摂取基準(12~14歳)	820kcal	25~40g
-------	---------	-------	------------------	---------	--------



秋真っ盛りの10月です。勉強や読書の他、食欲の秋でもあります。今しか食べられない秋の味覚を楽しみましょう。3年生は部活を引退し、運動量が減ったことで食事に悩んでいる人もいるのではないのでしょうか。時々体重を量りながら、やせすぎず太りすぎないように気をつけましょう。

前期委員会が終了します

10/10(火)に前期最後の専門委員会があります。給食委員会では、前期(4月~10/10まで)でよく食べていたクラス、食器の破損がゼロだったクラスを表彰し、賞状を進呈する予定です。

お楽しみに!



東北の郷土料理が登場します

10/19(木)には、宮城県と秋田県の郷土料理が登場します。

★仙台麩丼…宮城県の料理です。仙台麩とは油で揚げたお麩のことです。親子丼の様に、卵でとじた甘辛い丼です。精進料理がルーツなので、お肉は入りません。

★きりたんぼ汁…秋田県の料理です。きりたんぼはお米をつぶして作る、ちくわの様な形をした食材です。鶏ガラ出汁をベースに、まいたけやごぼうを入れた、体の温まる汁物です。

同じ味じゃない?

実は同じ料理を食べていても、人によって感じ方が違います。自分がどう感じているのか言葉にできるようになると、食事の会話が楽しくなりますよ。

「今日のごはん、五感で説明できますか?」

★聴く「揚げ物のパチパチと音がするね。」

★視る「トマトの彩りがきれいだね。」

★触る(食感)

「今日のじゃがいもはねっとりしてるね。」

★嗅ぐ

「かつお出汁かな? 煮干し出汁かな?」

★味わう

「この煮物、いつもより甘めだね。」

感覚に正解はありません。人それぞれでいいのです。言葉にしてみましょう。

食育の取り組み

★9月の給食目標は・・・「ワゴンを早く取りに行こう」でした。

チャームから5分以内に取りに行くことが目標でした。

1年生:時々遅れることもありましたが、全体的には早く取りに来ていました。

1番早かったのは、1年4組でした。

2年生:全体的に早く取りに来ていました。2年生は距離があるのでみんなで協力しましょう。

1番早かったのは、2年3組でした。

3年生:前半は目を見張る早さでしたが、後半失速したのは残念でした。1番早かったのは、3年1組でした。

★10月の給食目標は・・・「秋が旬の食材を知ろう」です。

最も旬を覚えやすい季節は秋ではないでしょうか。さつまいも、かぼちゃ、栗など、ずっしりと食べ応えのある食材が目立ちます。他にもサンマ、鮭、きのこや果物も豊富です。食べながら覚えましょう。お楽しみに!



給食食材の
主な産地
(9月使用分)

米…青森県産「まっしぐら」
海苔…瀬戸内海
かぼちゃ、ホタテ、大豆…北海道
梨、みそ…長野

卵、豚肉…群馬
じゃこ、鶏肉…宮崎
☘豆腐…練馬区
小松菜…埼玉

もやし…栃木
しょうが…高知
にんにく…青森
ねぎ…秋田