

10月 献立予定表



このマークは旬の食材を使っている献立です

| 日 | 主食 汁もの 主菜 副菜 (旬の食材マーク) あついで きをつけてはこびましょう! 牛乳 | ひとくち 一口メモ | 食 材 名 | | | | エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | | |
|-----|--|--|--------------------|----|-----------------------------------|-----------------------------------|---|---|--|----|
| | | | 赤の仲間 [血や肉になる] | | 緑の仲間 [からだの調子を整える] | | | | 黄の仲間 [熱や力のもとになる] | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | | | 5群 | 6群 |
| 18水 | ごはん 四川スープ ビーフン炒め もやしの中華和え | ~お米からできた種「ビーフン」~ ビーフン炒めを使う「ビーフン」は米粉で作った細い中華麺のことです。中国で生まれ、日本に伝わりましたが、今は世界各国で親しまれている食材です。 | 鶏肉 豚肉 | | にんじん、チンゲンサイ 赤ピーマン、ピーマン にんじん | 玉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、干し椎茸 もやし、きゅうり | かたくり粉 ビーフン さとう ごま油 | 589 kcal 20.1 g 19.7 g 78 g 2.0 g | 675 kcal 22.9 g 22.4 g 91 g 2.5 g | |
| 19木 | ごはん なめこ汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮物 りんご1/6 | ~りんごの名産地~ 松川村ではいろいろな品種のりんごがとられています。9月の「つがる」から1月の「ふじ」という種類まで、給食でも色々なりんごを紹介できたらと思います。みなさんはりんごの種類いくつ知っていますか? | みそ 鶏肉 | | 白菜、なめこ、ねぎ にんじん | 白菜、なめこ、ねぎ 切干大根 松川産りんご | さとう ひまわり油 | 576 kcal 28.5 g 11.5 g 87 g 2.6 g | 700 kcal 33.6 g 12.2 g 110 g 3.1 g | |
| 20金 | ごはん ポークカレー オムレツ キャベツの香りかえ | ~お米~ 新米の美味しい季節になりました。田植えからお米の収穫までには草をとったり、白当たりや雨の量を見て氷の状態を調整します。農家の方々の大変な作業があることを忘れずにおいしいごはんをいただきます。 | 豚肉 オムレツ | | にんじん にんじん | 玉ねぎ キャベツ、きゅうり | じゃがいも 白いりごま | 664 kcal 25 g 19.3 g 94 g 2.8 g | 823 kcal 29.5 g 22.4 g 121 g 3.5 g | |
| 23月 | ごはん 中華スープ 酢豚 キャベツサラダ | ~かぜの予防~ 朝、晩がだんだん寒くなってきました。10月になると体調を崩す人もいます。「1日3食いろいろな食材を食べること」「適度に体を動かすこと」「しっかり睡眠をとること」「手洗い、うがいを忘れずすること」が大切です。 | 鶏肉 豚肉 | | にんじん、チンゲンサイ にんじん、ピーマン | 玉ねぎ 玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ キャベツ、きゅうり | かたくり粉、さとう 米油、ひまわり油 ひまわり油 | 610 kcal 24.9 g 17.5 g 84 g 2.5 g | 743 kcal 29.4 g 19.5 g 108 g 3.0 g | |
| 24火 | 食パン(2枚) ブラウンシチュー ハムステーキ コーンサラダ | ~心も体も温まろう~ 寒い日にはびったりのブラウンシチューは体が温まりますね。食事には、体のための栄養を補給するだけでなく、おいしい食事を食べることで心の栄養にもなる役割があります。 | 豚肉 ハム | | にんじん、トマト にんじん | 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし | 食パン じゃがいも ひまわり油 ひまわり油 | 684 kcal 27.8 g 23.4 g 90 g 3.8 g | 853 kcal 34.1 g 28.6 g 115 g 4.9 g | |
| 25水 | ごはん(有機無農薬米) つき見汁 さといものそぼろ まめまめサラダ お月見デザート | ~十三夜とは?~ 十五夜が中国から伝わった風習であるのに対して、十三夜は日本で始まった風習です。稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝します。今年は27日が十三夜です。秋の夜長にお月見を楽しみましょう。 | 鶏肉 豚肉、ちくわ 大豆 | | にんじん にんじん、さやいんげん | 有機無農薬米 干し椎茸、白菜、ねぎ | いも団子(かぼちゃ入り) さといも、さとう ひまわり油 ひまわり油 お月見ゼリー(梨) | 700 kcal 29.3 g 18 g 101 g 2.0 g | 844 kcal 34.4 g 20 g 126 g 2.5 g | |

| | | | | | | | | | |
|---------|----------|--|------------|------|------------|------------------|--------------|----------|----------|
| 26 木 | ごはん | <p>～元気に毎日過ごすためには～</p> <p>給食では和食を基本に献立を考えてます。和食の主食、主菜、副菜、汁物がそろった栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な休養・睡眠が大切です。毎日意識して過ごせるといいですね。</p> | | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 552 kcal | 671 kcal | |
| | みそけんちん汁 | | 豚肉、ゆし豆腐、みそ | | にんじん、小松菜 | 大根、ねぎ、干し椎茸 | | 31.7 g | 37 g |
| | 鶏肉の梅ソース | | | | | ねり梅 | さとう | 11.3 g | 12.1 g |
| | おかか和え | | かつお節 | | にんじん | キャベツ、きゅうり | | 76 g | 98 g |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 2.7 g | 3.2 g | |
| 27 金 | ごはん | <p>～魚の旬ってなあに？～</p> <p>魚の成長や卵を産む時期などによって、脂肪分やうま味が増え、おいしくなる季節のことを旬と言います。栄養価が高い場合もあります。いわしは10月～2月頃が旬です。脂のたっぷりおいしい「いわしの蒲揚げ」を味わってください。</p> | | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 629 kcal | 762 kcal | |
| | のっぺい汁 | | 豚肉 | | にんじん | 大根、しめじ、ねぎ | さといも | 27.3 g | 32.1 g |
| | いわしの蒲揚げ | | いわし | | | | かたくり粉、さとう | 18.9 g | 21.2 g |
| | さっぱりサラダ | | | | にんじん | キャベツ、きゅうり、とうもろこし | | 82 g | 105 g |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 1.8 g | 2.0 g | |
| 30 月 | きのこごはん | <p>～きのこの世界～</p> <p>みなさんは、きのこといえばいくつ思い浮かびますか？なんと日本だけでも4,000～5,000種類のきのこがあり、こうち食べられるきのこは約100種類と言われています。給食にも色んなきのこが登場しますので、探してみてください。</p> | 鶏肉、油揚げ | | にんじん | しめじ、干し椎茸 | 地元産コシヒカリ、さとう | 620 kcal | 830 kcal |
| | みそ汁 | | みそ | わかめ | にんじん | 玉ねぎ、ねぎ、だいこん | | 25.1 g | 34.7 g |
| | 彩の野菜の卵焼き | | たまご、豚肉 | | にんじん、ほうれん草 | 玉ねぎ | さとう | 22.5 g | 29.2 g |
| | ゆかり和え | | | | | キャベツ、きゅうり | | 81 g | 103 g |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 3.5 g | 4.0 g | |
| 31 火 | ごはん | <p>～ハロウィン～</p> <p>ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う行事としてイギリスやアイルランドで行われてきたお祭りです。今では一般的な秋のお祭りとして、かぼちゃをくりぬいたおぼけを作ったりして楽しまれています。</p> | | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 724 kcal | 877 kcal | |
| | ジュリエンスープ | | ベーコン | | にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも | 21.7 g | 25 g |
| | メンチカツ | | 豚肉 | | | 玉ねぎ | さとう、パン粉、小麦粉 | 26.1 g | 29.8 g |
| | かぼちゃサラダ | | ハム | かぼちゃ | 玉ねぎ | さとう | ノンエッグマヨネーズ | 97 g | 123 g |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 2.3 g | 2.9 g | |

10/31 **ハロウィン**

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結びついて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。

バームブラック

実りの秋・食欲の秋 **旬**の味覚を楽しもう！

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活にかかすことのできない作物の収穫を迎える季節です。秋の実りや自然のめぐみにも感謝し、旬の食べ物を

おいしくいただきます。

秋に**おいしい**食べ物



給食おすすめ
レシピ

かぼちゃサラダ

- 【材料】
(分量 4人分)
- かぼちゃ 200g
 - 玉ねぎ 30g
 - ハム 20g
 - マヨネーズ 30g
 - 塩 少々
 - 白こしょう 少々
 - さとう 小さじ2/3
- 【作り方】
- かぼちゃはワタと種を取り、ひと口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。
 - 玉ねぎは薄切りにしさとゆでて水気をしぼる。
 - ハムは細切りにする。
 - かぼちゃの粗熱が取れたら、玉ねぎとハムを入れ、マヨネーズで和える。
 - 最後に塩・白こしょうとさとうで味をととのえて出来上がり♪

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL62-6222 FAX62-6639