



# 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	牛乳 一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	
			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			
1金	ごはん 心のすまし汁 チキンカツ 元気っこサラダ	牛乳	~大根~ 大根は今収穫を迎え、年内までが旬の野菜です。今日は地元の大根が揃きました。まっすぐきれいな大根がスーパーにはありますが、そのような大根を育てるのはとてもたいへんだそうです。今月の給食ゆうひんをみてくださいね。	かまぼこ 鶏肉 かつお節	サイコロチーズ 牛乳	にんじん、みつば にんじん	だいこん、えのき キャベツ、きゅうり	てまりふ パン粉、小麦粉 さとう	米油 白いりごま、ひまわり油	618 kcal 26.6 g 20.3 g 2.5 g 79 g	kcal g g g g
4月	ごはん 肉じゃが ししゃもフリッター (小2本、中3本) コーンサラダ	牛乳	~根菜パワーで元気いっぱい~ 秋は池田松川の野菜がたくさん収穫されます。さといも、玉ねぎ、じゃがいも、大根などの根菜は体を温める働きがあります。内蔵から体を温めることで、風邪に負けない体をつくることができますよ。	豚肉 ししゃも	牛乳	にんじん、絹さや 玉ねぎ、干しいたけ	じゃがいも、こんにゃく、さとう 小麦粉 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ひまわり油 米油 ひまわり油	702 kcal 23.8 g 21.7 g 1.9 g 100 g	897 kcal 29.2 g 27.6 g 2.5 g 129 g	
5火	ごはん さつま汁 大根のべっこう煮 ゆかり和え ヨーグルト	牛乳	~さつまいも~ 10月はさつまいもの旬です。10/13は「さつまいもの日」だということを知っていますか？埼玉県川越市のさつまいもがおいしいと評判で、川越から江戸までの距離が13里あったことが由来となっています。	油揚げ、みそ 豚肉	ヨーグルト、牛乳	にんじん にんじん	ねぎ、白菜、ごぼう だいこん きゅうり、キャベツ	さつまいも こんにゃく、さとう ひまわり油 白いりごま	657 kcal 26.3 g 17.2 g 2.6 g 99 g	789 kcal 30.4 g 19.2 g 3.1 g 123 g	
6水	ごはん 四川スーフ かじきのオーロラ和え もやし中華和え	牛乳	~よくかむこと~ よくかんで食べるとい事がたくさんあります。肥満防止、味覚発達、言葉の発音がはっきり、脳の発達、歯の病気を防ぐ、がんの予防、胃腸の働きを助ける、全力投球これを「ひみこのはがーいぜ」とおぼえてください。	鶏肉 かじき	牛乳	にんじん、チンゲンサイ にんじん	きくらげ、玉ねぎ もやし、きゅうり	かたくり粉 かたくり粉、さとう さとう ごま油	595 kcal 25.5 g 16.3 g 81.5 g 82 g	723 kcal 29.9 g 18.4 g 2.6 g 104 g	
7木	中華めん みそラーメンスープ 焼きぎょうざ (小2個、中3個) まぜっこサラダ	牛乳	~目よい食べ物~ 10月10日は目の愛護デーです。時には目を休ませて自然の緑や星空をみるのもよいでしょう。目に良い食材はにんじん、かぼちゃなどのビタミンがよいとされています。週末ゆっくり目を休めましょう。	豚肉、みそ ぎょうざ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん にんじん	中華めん ねぎ、たけのこ、干しいたけ、もやし、とうもろこし、ねぎ キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	ひまわり油 さとう	582 kcal 25.9 g 16 g 3.3 g 80 g	787 kcal 33.4 g 19.1 g 4.2 g 116 g	
11月	ごはん 豆腐汁 鶏の照り焼き ひじきの煮物 ぶりかけ	牛乳	~鉄分のはたらき~ 鉄分の多い食品といえぱしパーを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？実は大豆製品や海藻など鉄分を多く含む食品は意外とあります。ビタミンと一緒にとると鉄が吸収されやすくなります。	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 干しひじき 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	だいこん、玉ねぎ、ねぎ えだまめ	さとう ひまわり油	588 kcal 32.2 g 13.9 g 2.2 g 81 g	716 kcal 37.8 g 15 g 2.6 g 102 g	

12 火	丸パン (切り込み入り)	～どんな味がするかな?～ 食べ物を食べると、				丸パン		639 kcal	774 kcal
	野菜スープ	甘み・塩味・酸味・苦味・うま味の5つの味を感じる	鶏肉		チンゲンサイ、にんじん	じゃがいも		27.5 g	31.9 g
	えびカツ	じることができる。この味は舌や口のなかにある「味蕾」というところで感じています。色々な食べ物をよく味わってみましょう。	えびカツ				米油	21.3 g	24.5 g
	ハムサラダ		ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	3.2 g	3.8 g
							ごま油	73 g	101 g
13 水	きのこごはん	～きのこ～ きのこは細菌を人工培地や	鶏肉、油揚げ			ごぼう、しめじ、干しいたけ	地元産コシヒカリ、強化米	615 kcal	851 kcal
	白菜汁	原木に植え付け栽培され、今は年中スー	豚肉		にんじん	白菜、玉ねぎ		26.4 g	29.1 g
	卵焼き	パーにある野菜のひとつですが、自然の松	豚肉、鯖		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ		22.4 g	30 g
	おかか和え	茸、しめじ、なめこ、まいたけなどは10	かつお節		にんじん	キャベツ、きゅうり		2.5 g	2.1 g
		月に旬を迎えおいしい時期になります。						76 g	94 g
14 木	ごはん	～酒かす～ お米のうま味が残っている酒					地元産コシヒカリ、強化米	522 kcal	791 kcal
	とりごぼうスープ	かすは非常に栄養が高いです。みそ漬け焼	鶏肉		にんじん	白菜、ごぼう、玉ねぎ		25.1 g	34.1 g
	赤魚みそかす焼き	きは酒かすがいいることで、まろやかな味	赤魚、みそ					11.2 g	22.7 g
	なめたけ和え	になると魚屋さんに教えてもらいました。			にんじん	キャベツ、きゅうり、なめたけ		1.8 g	2.9 g
		今日のお魚の味はいかがでしょう？						92 g	98 g
15 金	ごはん	～食品ロス～ 食品ロスはまた食べられるのに捨て					地元産コシヒカリ、強化米	680 kcal	839 kcal
	なめこ汁	られてしまう食べ物のことです。日本では年間612	豆腐、みそ		小松菜	なめこ、ねぎ		27 g	36.7 g
	豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ	万トンの食品ロスがあります。国民一人あたり毎日こ	豚肉		かぼちゃ		かたくり粉、さとう	20.9 g	30 g
	はりはり漬け	はん茶わん1杯分の食料を捨てていることになり	ツナフレーク				米油、白いりごま	2.7 g	2.9 g
		ます。世界には食料不足で困っている人がたくさんいま						97 g	118 g
		す。食べ物を大切にしましょう。							

**10/10 目の愛護デー**

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえはなんでしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目のひんまんと粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

**ビタミンAを多く含む食べ物** **油と一緒にとると吸収率アップ!**

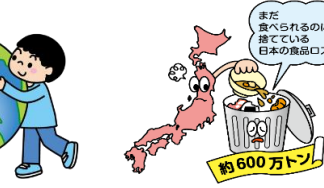
にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、レバー、かぼちゃ、ウナギ、ギンダラ

**食べ物を大切にしよう**

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強ひすることのないようにしましょう。



**10月 食品ロス削減月間**



献立は都合により変更になる場合があります

**大根のべっこう煮 ~5日の献立より~**

材料 (4人分)

- 油 小さじ1/2
- 豚肉 150g
- 酒 小さじ1
- こんにやく 60g
- 大根 1/4本
- にんじん 中1/3本
- さとう 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1

作り方

1. 豚肉は大きければ食べやすい大きさに切る。こんにやくは好きな大きさに切る。大根は1.5cm幅、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。
2. 鍋に水と大根を入れ、大根を下ゆする。さっと竹串が通るくらいゆでたら、お湯を捨て大根を鍋から取り出しておく。
3. 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。この時分量の酒をひる。色が変わったらこんにやくを入れる。
4. 大根、にんじんを加え、材料がひたひたになるくらいの水と調味料を入れ、落とし蓋をして煮る。
5. にんじんがやわらかくなり、大根に味が染みるまで(20分くらい)煮てできあがり。

【お知らせ】新米が出始める時期です。地域の旬を給食でも伝えてまいります。

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。

TEL 62-6222  
FAX 62-6639