

令和3年度

10月きゅうしよくこんだてよていひょう

(小学校)

山田町立学校給食センター

しっかり
食べよう
朝ごはん



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 金 〔豊小無〕	むぎごはん			こめ むぎ		662 kcal
	かつおフライ		かつお	あぶら パンこ		23.1 g
	はるさめサラダ	○		はるさめ さとう ごまあぶら	もやし きゅうり どうもろこし	15.0 g
	ワンタンスープ		ぶたにく	ワンタンのかわ	にんじん だけのこ はくさい ごまつな	1.9 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	ねぎ	
一口メモ	10月になりました。爽やかな秋、食欲の秋ともいわれるように旬をむかえる食べ物が1番多くてまわる時期です。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わいましょう。					
4 月	むぎごはん			こめ むぎ		659 kcal
	とりとこんさいのつくね		とりにく	さといも パンこ ごまあぶら	れんこん ごぼう たまねぎ	24.5 g
	こんぶとキャベツのすのもの	○	しおこんぶ	さとう	キャベツ にんじん えのきだけ みずな	15.3 g
	いわしのつみれじる		いわし どうぶ みそ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.1 g
	りんごゼリー			りんごゼリー		
一口メモ	今日10月4日は、語呂合わせで「い(1)わ(0)し(4)」の日といわれています。いわしのあぶらには生活習慣病予防に効果のあるEPA(エイコサペンタエン酸)や脳を活性化させる効果があるDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富にふくまれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多いので、骨ごと食べてほしい魚の1つです。今日は、つみれにしたいわしを味わってください。					
5 火	むぎごはん			こめ むぎ		610 kcal
	とうふハンバーグおろしがけ	○	とうふ とりにく ぶたにく	あぶら	たまねぎ だいこん	23.2 g
	かいそうとこうやとうふのもの		ひじき あかもく こうやとうふ	さとう あぶら	にんじん ごぼう さやいんげん	16.5 g
	こまつなのみそしる		みそ あぶらあげ		こまつな はくさい にんじん ねぎ	2.3 g
6 水 〔豊小無〕	むぎごはん			こめ むぎ		667 kcal
	さばのみそに	○	さば みそ	さとう		23.7 g
	きりぼしだいこんのあえもの こうやとうふのみそしる		こうやとうふ みそ	さとう ごまあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん きゅうり にんじん ごぼう にんじん だいこん ししいだけ だいこんのは	21.1 g 2.1 g
7 木	こくとうパン		脱脂粉乳	こむぎこ くるざとう マーガリン		661 kcal
	とりのはちみつマスタードやき		とりにく	はちみつ		26.3 g
	ポテトのチーズに	○	チーズ	じゃがいも さつまいも バター	パゼリ	20.9 g
	マカロニスープ		ベーコン	マカロニ	キャベツ にんじん ブロッコリー どうもろ	2.5 g
	なし				こし なし	
一口メモ	梨は夏から秋にかけて旬のくだものです。梨の歴史は古く、弥生時代までさかのぼります。日本人が梨を食べていた1番古い証拠は、登呂遺跡から発掘された梨の種なそうです。現在は40種類ほどの梨があります。					
8 金	むぎごはん			こめ むぎ		664 kcal
	さけのしおやき		さけ			30.8 g
	にんじんしりしり	○	とりにく たまご かつおぶし	あぶら	にんじん もやし	18.2 g
	緑黄色野菜みそしる		ぶたにく みそ		かぼちゃ にんじん こまつな	2.4 g
	県産ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		
一口メモ	給食にほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう?・・・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「ベータカロチン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは目や皮膚・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。今日は、10月10日の目の愛護デーにちなんで、目の健康によいビタミンAやアントシアニンがたくさんとれる献立にしました。目の健康のためにしっかり食べましょう。					
11 月	むぎごはん			こめ むぎ		623 kcal
	さんまのしょうがに		さんま		しょうが	19.8 g
	ごもくいため	○	ぶたにく	あぶら はるさめ	キャベツ にんじん どうもろこし ビーマン	17.3 g
	たまねぎのみそしる ようなしゼリー		あぶらあげ わかめ みそ		たまねぎ にんじん	2.0 g
一口メモ	さんまは、秋の味覚を代表する魚のひとつですが、さんまの獲れる量がここ数年減っているのをご存知ですか。その原因のひとつが地球温暖化だといわれています。日本の近くの海水温が高くなって、冷たい海を好むさんまが日本に近寄りなくなったそうです。これから先も、秋にはあぶらののったおいしいさんまを味わえるように、地球温暖化を防ぐための生活をしていきましょう。あなたは、どんなことに気をつけていますか。					
12 火	むぎごはん			こめ むぎ		624 kcal
	えびシュウマイ	○	えび	シュウマイのかわ あぶら	たまねぎ	26.7 g
	とうふミートボールのすぶたふう もやしのスープ		とうふ とりにく ぶたにく とりにく わかめ	さとう あぶら パンこ	にんじん たまねぎ ビーマン ししいだけ だけのこ もやし にんじん しめじ ねぎ	16.6 g 2.0 g
13 水	むぎごはん			こめ むぎ		683 kcal
	はるまき	○	ぶたにく	はるまきのかわ あぶら	だけのこ きくらげ ししいだけ	26.2 g
	パンパンジーもやし たまごキムチスープ		とりにく みそ ぶたにく どうぶ たまご みそ	さとう ごまあぶら ごまあぶら	きゅうり もやし だいこん にんじん はくさい いら キムチ	23.5 g 2.2 g
14 木	コッペパン		脱脂粉乳	こむぎこ さとう		667 kcal
	ホキのかりかりフライ		ホキ	じゃがいも こめこ あぶら		22.8 g
	ごぼうとれんこんのサラダ	○		ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ごぼう にんじん どうもろこし れんこん	22.5 g
	ミートボールスープ		とりにく ぶたにく	オリーブオイル	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	2.4 g
	オレンジ				オレンジ	

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
15 金 〔山小四年無〕	むぎごはん			こめ むぎ		685 kcal
	さわらのオィネーズやき		さわら 牛乳	パイン マーガ		33.0 g
	ひじきとえだまめのしょうがサラダ	○	ひじき		えだまめ れんこん しょうが	23.7 g
	とりのみずたき		とりにく とうふ ちくわ		にんじん はくさい ししいだけ ねぎ	2.1 g
18 月 〔豊小給小無〕	むぎごはん			こめ むぎ		681 kcal
	フーヨーハイ (かにたま)		たまご かに あおのり	かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ	21.9 g
	こまつナムル	○		さとう ごま ごまあぶら	こまつな もやし にんじん	22.5 g
	とりにゅう 豆乳いりはるさめポトフ チーズデザート		豆乳 チーズデザート (チーズ)	はるさめ チーズデザート	キャベツ たまねぎ にんじん	2.0 g
19 火	はつげんまい 発芽玄米ごはん			こめ 発芽玄米		712 kcal
	ポークカレー	○	ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	30.2 g
	あげささみのレモンふうみ		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	レモン	17.9 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ふくじんづけ	2.3 g
一口メモ	ささみは、とりの胸肉の裏側についている肉で、形が笹の葉ににていることからこう呼ばれています。疲労回復や粘膜を守るはたらきのあるナイアシンがたくさんふくまれています。					
20 水	わかめごはん		わかめ	こめ むぎ		662 kcal
	さわらのねぎソース		さわら	あぶら さとう	ねぎ たまねぎ	24.4 g
	きりぼしだいこんのもの	○	あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう ししいだけ さやいんげん	16.2 g
	さつまいものみそしる		みそ	さつまいも	こまつな たまねぎ	2.3 g
21 木	しょくパンブルーベリージャム		脱脂粉乳	こむぎこ さとう ブルーベリージャム		634 kcal
	かぼちゃのミートグラタン	○	ぶたにく チーズ		かぼちゃ パプリカ たまねぎ	22.8 g
	やさしいサラダ			フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	22 g
	はくさいとベーコンのスープ りんご		ベーコン	あぶら	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご	2.6 g
一口メモ	りんごがおいしい季節になりました。皮にも栄養があるので皮ごと食べましょう。食欲がない時やおなかの調子がわるい時は、皮をむいてすりおろしたりりんごがおすすめです。					
22 金	あおなごごはん			こめ むぎ	だいこんのは	690 kcal
	さけのいそべあげ		さけ あおのり	こむぎこ あぶら		25.0 g
	はくさいのおかかあえ	○	かつおぶし		はくさい こまつな にんじん	23.5 g
	きのこことさといものみそしる ブルーベリータルト		とうふ みそ ブルーベリータルト (豆乳)	さといも ブルーベリータルト	えのきだけ なめこ ししいだけ ねぎ	2.1 g
25 月 〔山小無〕	むぎごはん			こめ むぎ		650 kcal
	さけとほうれんそうのグラタン	○	さけ 牛乳 チーズ	バター	ほうれんそう たまねぎ	29.4 g
	わかめサラダ		わかめ	さとう ごまあぶら	にんじん だいこん	20.6 g
	かきたまじる		たまご なた	かたくりこ	にんじん ししいだけ たまねぎ えのきだけ みすな	2.0 g
26 火	むぎごはん			こめ むぎ		667 kcal
	けんきん 真産キャベツメンチカツ	○	ぶたにく	パンこ あぶら	キャベツ たまねぎ	24.5 g
	はくさいののりあえ		のり		はくさい こまつな にんじん	19.4 g
	さんまのすりみじる りんご		さんま とうふ みそ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが りんご	1.8 g
27 水	むぎごはん			こめ むぎ		608 kcal
	さばのしおやき	○	さば			24.0 g
	たくあんあえ			ごま	だいこん (たくあん) キャベツ きゅうり	16.9 g
	じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ	2.1 g
28 木	アップルパン		脱脂粉乳	こむぎこ さとう	りんご	632 kcal
	ハンバーグソースがけ	○	きゅうりにく ぶたにく	さとう あぶら	マッシュルーム たまねぎ	25.8 g
	はなやさいサラダ			さとう あぶら	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし パプリカ	22.9 g
	キャベツのクリームに		ぶたにく 牛乳	あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	2.6 g
29 金	むぎごはん			こめ むぎ		686 kcal
	とりのからあげ	○	とりにく	さとう かたくりこ あぶら		27.8 g
	かいそうサラダ		わかめ ぶりのり		キャベツ きゅうり とうもろこし	19.7 g
	とんじる ハロウィンかぼちゃプリン		ぶたにく とうふ みそ	あぶら かぼちゃプリン	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	1.8 g

※行数が限られるため一口メモを掲載していない日があります。



10月の給食費の振替日は、**10月25日(月)**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

給食費