

10月給食献立予定表

山田町立学校給食センター

おーい！
おーい！

でーしたー！
まー

まだ
ぼくたちが

ニ、ニに
いるよー

ばくたちのお米は
太陽^{たいよう}や水^{みづ}
土^{つち}のめぐみを受^うけて

農家^{のうか}さんによつて
大切^{たいせつ}に育^うてられ
てきたんだ

さいご つぶ
最後のひと粒まで
おいしく味わえると
いいですね。

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
3月	麦ごはん	○					米 麦		732 kcal
	サバの塩こうじ焼き		さば						33.0 g
	豚肉とごぼうの炒め煮		豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油	23.6 g
	小松菜のみそしる		豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	大根			1.9 g
ー メモ	ごぼうは、世界中でも日本でしか食べられてこなかった野菜です。独特のえぐみや香りが好まれないようですが、食物繊維が豊富で便秘やむくみに効果があったり、大腸がん予防にもよいことがわかってきているので、最近は他の国でも少しずつ食べられるようになったそうです。								
4火	麦ごはん	○					米 麦		750 kcal
	いわしのレモン煮		いわし			レモン			32.3 g
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし		ブロッコリー にんじん	白菜			16.4 g
	さつま汁		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	さつまいも	油	2.0 g
ー メモ	10月4日は、語呂合わせから「1（イ）0（ワ）4（シ）」の日ともいわれています。いわしにふくまれるあぶらには、DHAが多くふくまれ脳を活性化するはたらきがあります。また、カルシウムが豊富なうえ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多いので、成長期には積極的に食べてほしい食品の1つです。								
5水	わかめごはん	○		わかめ			米 麦		775 kcal
	えびカツ		えび たらすり身			玉ねぎ	パン粉	油	34.9 g
	ひじきと枝豆のさっぱりサラダ			ひじき		れんこん 枝豆 しょうが とうもろこし			23.2 g
	たまごキムチスープ		卵 豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	大根 白菜 キムチ		ごま油	2.9 g
ー メモ	キムチは発酵食品の1つです。発酵食品とは、微生物の作用により、食材の味や栄養価が高められている食品です。発酵食品には、免疫機能を高めたり腸内環境を改善して便秘を予防してくれるはたらきがあります。								
11火	鮭と枝豆のごはん	○	鮭			枝豆	米 麦		825 kcal
	さんまの生姜煮		さんま			しょうが			33.0 g
	冷麺風サラダ				にんじん	きゅうり 大根 キムチ	米粉めん 砂糖	ごま	21.7 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ		にんじん 大根の葉	大根 ししだい	じゃがいも		3.0 g
	ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼリー		
ー メモ	ご飯に入っている鮭は、山田町の水産加工場で作っている鮭フレークです。魚のフレークを作っているのは、岩手県内で山田町のこの加工場だけなそうです。給食では、安全安心でおいしい山田の加工品も使用しています。								
12水	麦ごはん	○					米 麦		725 kcal
	豆腐ハンバーグ・きのこソース		大豆 鶏肉 豚肉			玉ねぎ えのきだけ	小麦粉 砂糖	油	27.3 g
	キャベツとしらすのおかかあえ		油揚げ かつおぶし	しらす	にんじん	キャベツ			20.0 g
	いなかじる		厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも		2.8 g
13木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			強力粉 黒砂糖	マーガリン	789 kcal
	鶏肉の蜂蜜マスタード焼		鶏肉				はちみつ		32.6 g
	ポテトサラダ				にんじん	玉ねぎ きゅうり と	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	24.9 g
	雑穀スープ		卵 豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	ひえ あわ ぎ び はと麦		3.3 g
	みかんゼリー						みかんゼリー		
ー メモ	雑穀とは、一般的にお米と小麦以外の穀物の総称です。日本では、縄文時代の遺跡から「あわ」や「ひえ」、「おおむぎ」などの種が見つかるなど、紀元前3000年よりも前から栽培されていたことが分かってきたそうです。今日は、スープに雑穀が入っています。プチプチ食感を楽しみながらいただきます。								
14金	麦ごはん	○					米 麦		828 kcal
	ホキカリカリフライ		ホキ				じゃがいも	油	33.3 g
	納豆あえ		納豆	チーズ あおのり	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ			27.4 g
	鶏の水炊き		鶏肉 ちくわ 豆腐		にんじん	しいたけ 白菜 ねぎ			2.4 g
ー メモ	納豆あえは、納豆とダイスカットしたチーズとゆでた野菜をあえたものです。納豆も栄養価の高い食品ですが、そこにチーズを入れることでカルシウムの摂取量がぐんとあがります。大人でも不足しがちなカルシウムですし、成長期のみなさんは、さらに注意してカルシウムの摂取に努めなければなりません。納豆あえ、ぜひうちでも試してみてください。								
17月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		870 kcal
	根菜カレー		鶏肉		にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん	じゃがいも	油	28.0 g
	キャベツメンチカツ		豚肉		にんじん	キャベツ 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ	パン粉	油	26.8 g
	かいそうサラダ			わかめ ふのり と さかのり		キャベツ きゅうり とうもろこし			3.2 g
ー メモ	今日のカレーには、れんこん、ごぼうといったかみごたえのある根菜が入っています。カレーは、ごはんと混ぜて流し込んで食べてしまいがちですが、よくかんで味わってください。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
18 火	麦ごはん - いそふりかけ	○		わかめ のり			米 麦		763 kcal
	ねぎ入りたまご焼き		卵		にんじん	ねぎ		油	27.2 g
	五目炒め		豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	春雨	油	17.3 g
	せんべい汁		鶏肉		にんじん	白菜 ごぼう しめじ ねぎ	かやきせんべい		2.9 g
ー メモ	せんべいじるは、青森県の郷土料理です。汁にいれても溶けにくい、かやきせんべいが入っています。東北地方では、昔ききんなどでお米がとれないとき、麦を使った料理がよく食べられてきました。郷土料理には、むかしの人々の知恵がつまっています。食べておいしいだけでなく、地域の産物や料理に目を向けてみましょう。								
19 水	麦ごはん	○	野菜大好きレシピより				米 麦		739 kcal
	ほっけの塩焼き		ほっけ						31.0 g
	南瓜とブロッコリーのサラダ		ふたにく		南瓜 ブロッコリー	ごぼう		ノンエッグマヨネーズ	24.0 g
	もやしとキャベツのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		にんじん	キャベツ もやし			1.9 g
ー メモ	今日の副菜は、かぼちゃとブロッコリーのサラダ。野菜大好きレシピの料理です。（レシピはブロッコリーではなくキャベツが掲載されています）おうちで作ってみてください。もしくはおうちの人にリクエストしてレシピをわたしましょう。								
20 木	アップルパン	○		脱脂粉乳		りんご	強力粉 砂糖		727 kcal
	ちゃんぽんうどん		豚肉 いか ほたて		にんじん	白菜 ねぎ きくらげ	うどん	油	33.8 g
	白金豚シュウマイ（2ケ）		ふたにく			玉ねぎ	小麦粉	ごま油	18.5 g
	もやしとわかめのじゃこあえ			わかめ しらす		もやし きゅうり	砂糖	ごま油	2.8 g
	オレンジ					オレンジ			
ー メモ	ちゃんぽんうどんの「ちゃんぽん」には、混ぜるという意味があります。肉や魚介類、野菜などいろいろな食材が入ったうどんです。								
21 金	青菜ごはん	○			大根の葉		米 麦		743 kcal
	鶏の雑穀揚げ		鶏肉				あわ 米粉	油	30.9 g
	大根と小松菜のそぼろ煮		豚肉		小松菜	大根			20.0 g
	じゃが芋としめじのみそ汁		みそ			玉ねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも		2.1 g
ー メモ	じゃが芋は、主にエネルギーになる食品ですが、実はビタミンCも豊富にふくんでいる食品です。寒くなってきたこの時期、風邪予防に効果のあるビタミンCたっぷりのじゃがいもを煮物や汁ものでたくさん食べましょう。								
26 水	麦ごはん	○					米 麦		763 kcal
	ごぼうとちくわの揚げがらめ		ちくわ			ごぼう 枝豆	片栗粉 砂糖	油 ごま	28.5 g
	春雨サラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	春雨	ごま油	18.6 g
	きのこのみぞれ汁		豆腐 みそ		ほうれんそう	大根 えのきだけ なめこ ししいたけ			3 g
ー メモ	きのこには、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDがふくまれています。きのこは、カルシウムの多い食品と一緒に食べるようにしましょう。								
27 木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		789 kcal
	チキンソテー		鶏肉			玉ねぎ	小麦粉	油	38.1 g
	野菜サラダ				パプリカ	キャベツ きゅうり		油	23.3 g
	マカロニのクリーム煮		豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	マカロニ じゃがいも		3.1 g
	りんごゼリー						りんごゼリー		
ー メモ	背筋を伸ばしてよい姿勢で食べると、消化がよくなり体のためにもよいです。いすにきちんと腰かけ、ひじをつかないで食器を持って食べましょう。								
28 金	麦ごはん	○					米 麦		725 kcal
	豆腐ミートボールの酢豚風		豆腐 豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ ししいたけ	砂糖 片栗粉	油	27.7 g
	大根サラダ				にんじん	大根 きゅうり		ごま	16.4 g
	白菜のスープ		鶏肉		青梗菜	白菜 しめじ		ごま油	1.8 g
ー メモ	白菜は、数ある野菜のなかでもカロリーが低いという特徴があります。これから寒くなって鍋をする機会も増えます。カロリーが気になる人は白菜を多めに食べておなかを満たしましょう。ビタミンC やカリウムなどの栄養がふくまれています。								
31 月	松茸ごはん	○	油揚げ			まつたけ	米 もち米		758 kcal
	さわらのみそ焼き		さわら みそ				砂糖		31.5 g
	大豆の五目煮		大豆	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう ししいたけ	砂糖		18.4 g
	ほうれん草のお吸い物		油揚げ	わかめ	ほうれんそう	まいたけ ねぎ	ほうれんそう どん		2.5 g
	南瓜クリームもち（ハロウィン）		豆乳		南瓜		米粉 いんげん豆 砂糖		
ー メモ	山田町内でとれる食材をふんだんに使用した、「山田の食材給食」です。今日の給食に使用している町内産の食材は、まつたけ・ほうれんそう・ほうれんそうどん・だいず・みそ・お米です。								

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更をする場合があります。ご了承ください。



10月の給食費振替日は、**10月25日（火）**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