

令和4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



| 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 |
|--------------|--|----|-----------------|-------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 3月 | むぎごはん | ○ | | こめ むぎ | | 600 kcal |
| | さばのしおこうじやき | | さば | | | 27.3 g |
| | ぶたにくとごぼうのいために | | ぶたにく | あぶら さとう | にんじん ごぼう さやいんげん | 20.2 g |
| | こまつなのみそしる | | とうふ あぶらあげ みそ | | にんじん だいこん こまつな | 1.5 g |
| 4火 | むぎごはん | ○ | | こめ むぎ | | 612 kcal |
| | いわしのレモンに | | いわし | | レモン | 27.1 g |
| | ブロッコリーのおかかあえ | | かつおぶし | | ブロッコリー はくさい にんじん | 14.6 g |
| | さつまじる | | ぶたにく とうふ みそ | さつまいも あぶら | にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 1.5 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の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 豊小・二年無 | わかめごはん | ○ | わかめ | こめ むぎ | | 625 kcal |
| | えびカツ | | えび たらすりみ | あぶら パンこ | たまねぎ | 28.4 g |
| | ひじきとえだまめのさっぱりサラダ | | ひじき | | えだまめ れんこん とうもろこし しょうが | 19.1 g |
| | たまごキムチスープ | | たまご ぶたにく とうふ みそ | ごまあぶら | だいこん にんじん はくさい いら キムチ | 2.5 g |
| 6木 | コッペパン | ○ | 脱脂粉乳 | こむぎこ さとう | | 610 kcal |
| | とりにくのアップルソース | | とりにく | さとう | たまねぎ りんご | 28.4 g |
| | リヨネーズポテト | | ぶたにく | バター ジャがいも | たまねぎ ピーマン とうもろこし | 20.2 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 | 2.9 g |
| 7金 | むぎごはん | ○ | | こめ むぎ | | 622 kcal |
| | カレイのほねごとフライ | | カレイ | あぶら こむぎこ | | 26.1 g |
| | ぶたキムチいため | | ぶたにく みそ | あぶら さとう はるさめ ごま | キムチ にんじん はくさい いら ピーマン | 17.3 g |
| | さといものみそしる | | とうふ みそ | さといも | にんじん たまねぎ | 2.1 g |
| 11火 | さけとえだまめのごはん | ○ | さけ | こめ むぎ | えだまめ | 678 kcal |
| | さんまのしょうがに | | さんま | | しょうが | 27.1 g |
| | れいめんふうサラダ | | | こめこめん さとう ごま | キムチ にんじん きゅうり だいこん | 18.7 g |
| | こうやとうふのみそしる | | こうやとうふ みそ | じゃがいも | にんじん だいこん しいたけ だいこんのは | 2.4 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 | むぎごはん | ○ | | こめ むぎ | | 602 kcal |
| | とうふハンバーグ・きのこソース | | だいす とりにく ぶたにく | あぶら さとう こむぎこ | たまねぎ えのき しめじ | 23.3 g |
| | キャベツとしらすのおかかあえ | | しらす あぶらあげ かつおぶし | | キャベツ にんじん | 18.0 g |
| | いなかじる | | あつあげ みそ | じゃがいも | にんじん ごぼう ねぎ | 2.3 g |
| 13木 田小四年無 | こくとうパン | ○ | 脱脂粉乳 | こむぎこ しろさとう マーガリン | | 620 kcal |
| | とりにくのはちみつマスタードやき | | とりにく | はちみつ | | 26.1 g |
| | ポテトサラダ | | | じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし | 20.7 g |
| | ざっこくスープ | | たまご ぶたにく | ひえ あわ きび はとむぎ | にんじん たまねぎ こまつな | 2.3 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 | むぎごはん | ○ | | こめ むぎ | | 633 kcal |
| | ホキカリカリフライ | | ホキ | あぶら ジャがいも | | 26.4 g |
| | なっとうあえ | | なっとう チーズ あおのり | | ほうれんそう にんじん もやし ねぎ | 22.0 g |
| | とりのみずたき | | とりにく ちくわ とうふ | | にんじん しいたけ はくさい ねぎ | 1.7 g |
| ー メモ | 鶏の水炊きは、昆布でだしをとっています。だし汁に溶け出しているヨウ素は、成長を促進するために欠かせない栄養素です。 | | | | | |
| 17月 | はつがげんまい 発芽玄米ごはん | ○ | | こめ 発芽玄米 | | 688 kcal |
| | こんさいカレー | | とりにく | じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん ごぼう れんこん | 22.8 g |
| | キャベツメンチカツ | | ぶたにく | あぶら パンこ | キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ | 22.0 g |
| | かいそうサラダ | | わかめ ぶのり とさかのり | | きゅうり とうもろこし キャベツ | 2.5 g |
| ー メモ | むかしから海藻を食べる習慣のある日本人は、そこに豊富にふくまれるミネラル成分によって、意識しなくても血糖、血圧などのバランスを保ってきました。身体組成のバランスが保たれることで、精神面のバランスも保たれるといわれています。家でも、海藻を食べるようにしましょう。 | | | | | |

| 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 |
|-----------|--|-------|-------------------------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 18 火 | むぎごはん - ふりかけ | ○ | のり わかめ | こめ むぎ | | 605 kcal |
| | ねぎいりたまごやき | | たまご | あぶら | ねぎ にんじん | 21.3 g |
| | ごもくいため | | ぶたにく | はるさめ あぶら | キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン | 13.6 g |
| | せんべいじる | | とりにく | かやきせんべい | はくさい にんじん ごぼう ねぎ しめじ | 2.2 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詰まっています。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 | むぎごはん | ○ | 野菜大好きレシピより | こめ むぎ | | 615 kcal |
| | ほっけのしおやき | | ほっけ | | | 25.7 g |
| | かぼちゃとブロッコリーのサラダ | | ぶたにく | ノンエッグマヨネーズ | かぼちゃ ブロッコリー ごぼう | 20.5 g |
| | もやしとキャベツのみそしる | | とうふ あぶらあげ みそ | | キャベツ もやし にんじん | 1.7 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 | こむぎこ さとう | りんご | 603 kcal |
| | ちゃんぽんうどん | | ぶたにく いか ほたて さつ まあげ | うどん あぶら | にんじん はくさい きくらげ ねぎ | 27.1 g |
| | はっきんとんシュウマイ（2ケ） | | ぶたにく | こむぎこ | たまねぎ | 16.0 g |
| | もやしとわかめのじゃこあえ | | しらす わかめ | さとう ごまあぶら | もやし きゅうり | 2.3 g |
| | オレンジ | | | | オレンジ | |
| 21 金 | あおなごはん | ○ | | こめ むぎ | だいこんのは | 608 kcal |
| | とりのざっくくあげ | | とりにく | あわ こめこ あぶら | | 25.5 g |
| | だいこんとこまつなのそぼろに | | ぶたにく | | だいこん こまつな | 17.2 g |
| | じゃがいもとしめじのみそしる | | みそ | じゃがいも | たまねぎ しめじ ねぎ | 1.8 g |
| 24 月 | むぎごはん | ○ | | こめ むぎ | | 630 kcal |
| | とりつくねのやさしいあんかけ | | とりにく | かたくりこ | たまねぎ にんじん ピーマン | 24.8 g |
| | わかめサラダ | | わかめ | ごまあぶら さとう | きゅうり だいこん とうもろこし | 19.5 g |
| | さんまのすりみじる | | さんま とうふ みそ | | だいこん にんじん ごぼう しょうが だい いこんのは ねぎ | 2.1 g |
| ー メモ | さんまのすりみ汁は、三陸沿岸でさんまが多くとれるようになった70年位前に考えられた料理です。心も体もあたたまる、岩手県沿岸地域に伝わる郷土料理の1つです。 | | | | | |
| 25 火 | むぎごはん | ○ | | こめ むぎ | | 623 kcal |
| | さけのカレーチーズやき | | さけ チーズ | | | 28.1 g |
| | はなやさいサラダ | | | あぶら さとう | ブロッコリー カリフラワー とうもろこし パプリカ | 23.4 g |
| | キャベツとベーコンのスープに | | ぶたにく | あぶら | キャベツ たまねぎ にんじん アスパラカ ス きくらげ | 1.8 g |
| 26 水 | むぎごはん | ○ | | こめ むぎ | | 617 kcal |
| | ごぼうとちくわのあげがらめ | | ちくわ | かたくりこ さとう あぶら ごま | ごぼう えだまめ | 23.4 g |
| | はるさめサラダ | | | はるさめ ごまあぶら | キャベツ きゅうり とうもろこし | 16.1 g |
| きのこのみぞれじる | とうふ みそ | | だいこん えのぎだけ なめこ しいたけ ほうれんそう | 2.5 g | | |
| 27 木 | コッペパン | ○ | 脱脂粉乳 | こむぎこ さとう | | 626 kcal |
| | チキンソテー | | とりにく | こむぎこ あぶら | たまねぎ | 29.4 g |
| | やさしいサラダ | | | あぶら | キャベツ きゅうり パプリカ | 19.6 g |
| | マカロニのクリームに | | ぶたにく 牛乳 | マカロニ じゃがいも | にんじん たまねぎ ブロッコリー | 2.9 g |
| | りんごゼリー | | | りんごゼリー | | |
| 28 金 | むぎごはん | ○ | | こめ むぎ | | 602 kcal |
| | とうふミートボールのすぶたふう | | とうふ ぶたにく | さとう かたくりこ あぶら | にんじん たまねぎ ピーマン だけのこ しいたけ | 22.9 g |
| | だいこんサラダ | | | ごま | だいこん にんじん きゅうり | 14.5 g |
| はくさいのスープ | とりにく | ごまあぶら | はくさい チンゲンサイ しめじ | 1.8 g | | |
| 31 月 | まつたけごはん | ○ | あぶらあげ | こめ むぎ | まつたけ | 624 kcal |
| | さわらのみそやき | | さわら みそ | | | 26.6 g |
| | だいずのごもくに | | だいず こんぶ | さとう | ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん | 16.3 g |
| | ほうれんそうのおすいもの | | わかめ あぶらあげ | ほうれんそううどん | ほうれんそう まいたけ ねぎ | 2.2 g |
| | かぼちゃクリームもち（ハロウィン） | | とうにゅう | いんげんまめ こめこ さとう | かぼちゃ | |
| 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