令和5年度　# １０月きゅうしょ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
2・月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		623 kcal
	とうふハンバーグ - きのこソース		とうふ　とりにく	あぶら　さとう	たまねぎ　えのきたけ　しいたけ	24.3 g
	れんこんサラダ			ごま　ごまあぶら　さとう	れんこん　だいこん　きゅうり　とうもろこし	18.3 g
	さけのつみれじる		さけつみれ　とうふ　みそ	じゃがいも	にんじん　はくさい　ねぎ	2.3 g
一口メモ	１０月２日は、語呂合わせで「とー（１０）ふ（２）」の日といわれていることから、今日の主菜は豆腐ハンバーグにしました。大豆から作られた豆腐は、食べた分がほとんど無駄なく栄養になります。消化吸収率が９５％と高く、胃腸にやさしい食品の１つです。					
3火【船小無】	すくなめむぎごはん	○		こめ　むぎ		642 kcal
	さばのしおこうじやき		さば			33.2 g
	ぶたにくのみそいため		ぶたにく　みそ	あぶら　さとう	キャベツ　たまねぎ　にんじん　ピーマン	19.4 g
	ひっつみじる		とりにく　あぶらあげ	こむぎこ	にんじん　ごぼう　きりぼしだいこん　しいたけ　ねぎ	1.7 g
一口メモ	ひっつみは、むかしから岩手県で食べられてきた郷土料理です。小麦粉を練ってかためたものをひっつまんで汁に入れたことから、「ひっつみ」といわれています。					
4・水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		575 kcal
	いわしのしょうがに		いわし		しょうが	25.0 g
	こうやどうふのごもくに		ぶたにく　こうやどうふ	じゃがいも　あぶら　さとう	にんじん　えだまめ	15.9 g
	だいこんぱのみそしる		あぶらあげ　みそ		だいこんのは　だいこん　にんじん　えのきたけ　ねぎ	1.9 g
一口メモ	１０月４日は語呂合わせから「い（１）わ（０）し（４）」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・木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		588 kcal
	チリビーンズウインナー		ウインナー　だいず	あぶら　さとう	ピーマン　たまねぎ	24.3 g
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ		ベーコン	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ　ブロッコリー　ごぼう	26.7 g
	くきわかめスープ		くきわかめ　とうふ		だいこん　にんじん　ねぎ	3.1 g
一口メモ	くきわかめには、わかめと同じように食物せんいが豊富にふくまれています。また、カルシウムを骨に取り込む作用があるので、成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品の１つです。					
6金【豊小船小無】	ごはん	○		こめ		622 kcal
	ぎょうざ（２ケ）		とりにく	こむぎこ	キャベツ　たまねぎ　にら	26.2 g
	とりにくとやさいのいためもの		とりにく	ごまあぶら　かたくりこ	にんじん　ピーマン　たけのこ　しいたけ	17.4 g
	サンラータン		ぶたにく　たまご	はるさめ　かたくりこ	にんじん　チンゲンサイ　えのきたけ　ねぎ　ザーサイ	2.5 g
一口メモ	サンラータンは中華料理の１つで酸味と辛味のある卵の入ったスープです。給食用なのでやさしい味に仕上げました。					
10火	わかめごはん	○	わかめ	こめ　むぎ		649 kcal
	かつおのやわらかフライ		かつお	あぶら　こむぎこ		28.8 g
	キャベツとしらすのすのもの		しらす　あぶらあげ	さとう	キャベツ　にんじん	15.3 g
	やさいたっぷりみそしる		ぶたにく　みそ	じゃがいも　マロニー	にんじん　ほうれんそう　はくさい　えのきたけ	2.0 g
	ヨーグルト（ブルーベリー＆アロエ）		ヨーグルト		ブルーベリー　アロエ	
一口メモ	１０月１０日は目の愛護デーです。アントシアニンというブルーベリーの紫色の色素が、目の疲労回復に効果があるといわれています。					
11水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		628 kcal
	つくねのあんかけ		とりにく　ぶたにく	さとう　かたくりこ	たまねぎ	26.8 g
	ひじきのいりに		ひじき　だいず	あぶら　さとう	ごぼう　にんじん　さやいんげん	18.1 g
	とりのみずたき		とりにく　ちくわ　とうふ		はくさい　しいたけ　にんじん　ねぎ	2.1 g
	りんごゼリー			りんごゼリー		
一口メモ	とりのみずたきは、昆布からだしを取っています。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。					
12木【豊小無】	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		558 kcal
	かぼちゃのミートグラタン		ぶたにく　チーズ		かぼちゃ　たまねぎ　パプリカ	28.0 g
	やさいサラダ		かつおぶし　こんぶ　ハム	さとう　ごまあぶら	キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	18.5 g
	たまごスープ		たまご　とうふ	かたくりこ	にんじん　たまねぎ	3.0 g
一口メモ	かぼちゃは緑黄色野菜の１つで、栄養豊富です。ビタミンＡ、Ｃ、Ｅを多く含んでいて体をストレスから守るはたらきや、免疫力を高めるはたらきがあります。					
13金	ざっこくごはん	○		こめ　あわ　ひえ　きび		543 kcal
	とりにくのちょうせんやき		とりにく	さとう　ごまあぶら	ねぎ　しょうが	25.8 g
	だいこんとこまつなのそぼろに		ぶたにく	あぶら　さとう	だいこん　こまつな	15.7 g
	もやしのみそしる		わかめ　あぶらあげ　みそ		もやし　にんじん　ねぎ	1.6 g
一口メモ	ざっこくとは、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」などの種がみつかるなど、紀元前３０００年よりも前から栽培されていたことがわかってきたそうです。今日は、ごはんにざっこくが入っています。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
16 月	発芽玄米(はつがげんまい)ごはん	○		こめ　発芽玄米		702 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	20.8 g
	やさいコロッケ			じゃがいも　あぶら　こむぎこ	とうもろこし　たまねぎ　にんじん　グリンピース	21.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん　りんご　もも	1.8 g
17 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		713 kcal
	ハンバーグ - てりやきソース		ぶたにく　とりにく	こむぎこ　さとう	たまねぎ	25.4 g
	ポテトのチーズに		チーズ	さつまいも　じゃがいも　さとう　バター		23.3 g
	とうにゅういりはるさめポトフ		ぶたにく　とうにゅう	はるさめ	キャベツ　たまねぎ　にんじん	2.1 g
18 水	むぎごはん - ほんのりお抹茶(まっちゃ)ふりかけ	○	こんぶ　のり	こめ　むぎ　さとう		655 kcal
	さわらのさいきょうやき		さわら　みそ	さとう		27.3 g
	きりぼしのたいたん		あぶらあげ	あぶら　さとう	きりぼしだいこん　にんじん　さやいんげん	19.1 g
	かきたまじる		たまご　かまぼこ	かたくり粉	しいたけ　にんじん　えのきたけ　ねぎ	2.3
	レモンソーダゼリー			レモンソーダゼリー		
一口メモ	毎月１９日は「食育の日」です。１９日には、全国各地の料理を取り入れます（今月は１８日実施）今回は京都府の料理を取り入れました。くわしくは掲示物を見てください。					
19 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		588 kcal
	いかフライ		いか	あぶら　こむぎこ		25.1 g
	キャベツサラダ			さとう　あぶら	キャベツ　きゅうり　パプリカ	21.7 g
	とりにくときのこのクリームに		とりにく　牛乳　みそ	マカロニ　オリーブオイル	こまつな　たまねぎ　マッシュルーム　エリンギ　えのきたけ	2.6 g
一口メモ	「とりにくときのこのクリームに」は、野菜大好きレシピの「こまつなととりのクリームに」をアレンジしたものです。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 金 【4小4年無】	発芽玄米(はつがげんまい)ごはん	○		こめ　発芽玄米		570 kcal
	あかもくどんのぐ		ぶたにく　あかもく	さとう　あぶら	たまねぎ　にんじん　ピーマン　とうもろこし	23.3 g
	もやしのいそべあえ		のり		もやし　ほうれんそう　にんじん	16.4 g
	とうふとくきわかめのみそしる		くきわかめ　とうふ　みそ		はくさい　ねぎ	2.1 g
23 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		608 kcal
	チキンチキンごぼう		とりにく	あぶら　さとう　かたくりこ	ごぼう えだまめ	29.7 g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー　キャベツ　きゅうり	18.6 g
	こまつなのみそしる		とうふ　みそ　あぶらあげ		こまつな　にんじん	2.1 g
24 火	むぎごはん - いそわかめふりかけ	○	わかめ　あおさ　かつおぶし	こめ　むぎ		560 kcal
	さけのごまだれやき		さけ	さとう　ごま　ごまあぶら	しょうが	27.3 g
	つぼづけあえ		だいず		キャベツ　ごぼう　もやし　にんじん　つぼづけ	14.3 g
	さといもときのこのみそしる		とうふ　みそ	さといも	まいたけ　えのきたけ　ねぎ	2.2
一口メモ	スーパーでは１年中きのこが売られていますが、本来のきのこの旬は秋です。今日はまいたけとえのきたけが入ったきのこのおだしもきいたおみそしるです。					
25 水 【4小無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		608 kcal
	とうふのわふうクリームグラタン		牛乳　とうふ　チーズ　みそ	バター　こむぎこ	こまつな　にんじん　エリンギ　たまねぎ	22.1 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう　ごま	ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし	20.6 g
	たまごとわかめのスープ		たまご　わかめ	かたくりこ	ねぎ　チンゲンサイ	2.2 g
26 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		559 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		26.0 g
	さつまいもとレーズンのサラダ		ヨーグルト	さつまいも　ノンエッグマヨネーズ	きゅうり　レーズン	18.7 g
	こまつなととうふのスープ		とうふ　ベーコン	あぶら	こまつな　たまねぎ　とうもろこし　えのきたけ	2.4 g
27 金	あおなごはん	○		こめ　むぎ	だいこんのは	604 kcal
	とりのからあげ		とりにく	かたくりこ　あぶら　さとう		26.6 g
	はるさめサラダ		ハム	はるさめ　ごまあぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	18.2 g
	なめこじる		とうふ　みそ		なめこ　だいこん　ねぎ	2.2 g
一口メモ	干支の１０番目が「とり」であることから、毎年１０月２９日は県内の小中学校で鶏肉の日給食を実施しています。今年は２９日が日曜日なので、今日が鶏肉の日給食です。岩手県チキン協同組合から助成金をいただいて、実施しています。					
31 火	キャロットごはん	○		こめ　むぎ　バター	にんじん	721 kcal
	とりにくのトマトソースに		とりにく	さとう		28.4 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　キャベツ　パプリカ	23.8 g
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン　牛乳	あぶら	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ　しめじ　パセリ	2.4 g
	ハロウィンミックスベリープリン			ミックスベリープリン		
一口メモ	ハロウィンは、１０月３１日に行われる西洋のお祭りです。秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う伝統的な行事です。日本でもこの時期になるとハロウィンイベントを楽しむようになりました。					

※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。