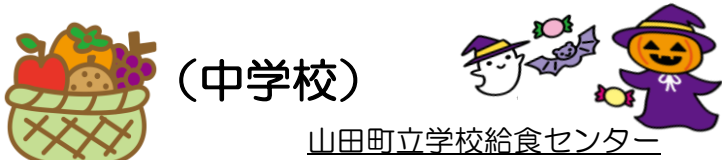


令和5年度 10月給食献立予定表



山田町立学校給食センター

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	
2月	麦ごはん	○					米 麦		792 kcal
	豆腐ハンバーグーきのこソース		豆腐 鶏肉			玉ねぎ えのきたけ しいたけ	砂糖	油	29.5 g
	レンコンのサラダ					れんこん だいこん きゅうり とうもろこ	砂糖	ごま ごま油	21.0 g
	鮭のつみれ汁		鮭つみれ 豆腐 みそ	にんじん	白菜 ねぎ	じゃがいも		2.6 g	
ー 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	少なめ麦ごはん	○					米 麦		825 kcal
	サバの塩こうじ焼き		さば						41.0 g
	豚肉のみそ炒め		豚肉 みそ	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ	砂糖	油	22.6 g	
	ひつつみ汁		鶏肉 油揚げ	にんじん	ごぼう 切干大根 し いたけ ねぎ	小麦粉		2.2 g	
ー 口 メモ	ひつつみは、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つつまんで汁に入れたことから、「ひつつみ」といわれています。								
4水	麦ごはん	○					米 麦		718 kcal
	いわしの生姜煮（2・3年生）		いわし			しょうが			29.0 g
	さんまの生姜煮（1年生）		さんま			しょうが			17.6 g
	高野豆腐の五目煮		豚肉 高野豆腐	にんじん	枝豆	じゃがいも 砂 糖	油	2.2 g	
	大根葉のみそ汁		油揚げ みそ	大根葉 にんじん	大根 えのきたけ ね ぎ			(2・3年生栄養価)	
ー 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			県産強力粉 砂 糖		717 kcal
	チリビーンズウィンナー		大豆		ビーマン	たまねぎ	砂糖	油	28.9 g
	南瓜とブロッコリーのサラダ				かぼちゃ ブロッコ リー	ごぼう		ノンエッグマヨ ネーズ	32.7 g
	茎わかめスープ		豆腐	くきわかめ	にんじん	だいこん	しらたき		3.2 g
ー 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	ごはん	○					米		803 kcal
	ぎょうざ（2ケ）		鶏肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油	32.4 g
	鶏肉と野菜の炒めもの		鶏肉	にんじん ビーマン	しいたけ	片栗粉	ごま油	20.6 g	
	サンラータン		豚肉 卵	にんじん チンゲンサ イ	ねぎ ザーサイ	春雨		2.9 g	
ー 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			米 麦		790 kcal
	かつお柔らかフライ		かつお				小麦粉	油	34.1 g
	キャベツとしらすの酢の物		油揚げ	しらす	にんじん	キャベツ	砂糖		17.8 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			2.5 g
ー 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	麦ごはん	○					米 麦		795 kcal
	つくねのあんかけ		鶏肉 豚肉			たまねぎ	砂糖 片栗粉		32.6 g
	ひじきの炒り煮		大豆	ひじき	にんじん さやいんげ ん	ごぼう	砂糖	油	21.3 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	
	りんごゼリー						りんごゼリー		
ー 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	コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂 糖		681 kcal
	南瓜のミートグラタン		豚肉	チーズ	かぼちゃ パプリカ	たまねぎ			34.2 g
	野菜サラダ		ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	ごま油	21.8 g
	卵スープ		卵 豆腐		にんじん パセリ	たまねぎ	片栗粉		2.9 g
ー 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	雑穀ご飯	○					米 麦 あわ ひえ		673 kcal
	鶏肉の朝鮮焼		鶏肉			ねぎ しょうが	砂糖	ごま油	31.3 g
	大根と小松菜のそぼろ煮		豚肉	小松菜	だいこん	砂糖		18.0 g	
	もやしのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	にんじん	もやし ねぎ		2.0 g	
ー 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す。								

※10月4日（水）・12日（木）の給食は、8月末の学年閉鎖に伴い1年生と2・3年生の主菜献立が異なります。ご了承ください。

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	
16月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		860 kcal
	根菜カレー		鶏肉		にんじん	玉ねぎ れんこん ごぼう	じゃがいも	油	24.8 g
	野菜コロッケ（2・3年生）				にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも 小麦粉	油	23.6 g
	ポテトコロッケ（1年生）		牛肉			たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	2.4 g
	ヨーグルトあえ			ヨーグルト		みかん もも りんご			（2・3年生栄養師）
一口メモ	岩手県内各地にはおいしいヨーグルトがあります。今日のヨーグルトは、県北洋野町の「おおのミルク工房」の「ゆめヨーグルト」です。								
17火	麦ごはん	○					米 麦		882 kcal
	ハンバーグ・照焼ソース		豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 砂糖		29.4 g
	ポテトのチーズ煮			牛乳 チーズ			さつまいも じゃがいも さ	バター	25.9 g
	豆乳入り春雨ポトフ		豆乳		にんじん	キャベツ たまねぎ	春雨		2.4 g
18水	麦ごはん・ほんのりお抹茶ふりかけ	○		昆布 のり			米 麦 砂糖		821 kcal
	さわらの西京焼き		さわら みそ				砂糖		34.0 g
	切り干しの炊いたん		油揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	油	22.7 g
	かきたま汁		卵		にんじん ほうれんそう	しいたけ えのきたけ	片栗粉		2.9 g
	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			県産強力粉 砂糖		759 kcal
	いかフライ		いか				小麦粉	油	32.4 g
	キャベツサラダ				パプリカ	キャベツ きゅうり		油	26.2 g
	鶏肉ときのこのクリーム煮		鶏肉 みそ	牛乳	小松菜	たまねぎ マッシュルーム エリンギ えのきた	マカロニ	オリーブオイル	3.0 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	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		704 kcal
	あかもく丼の具		豚肉	あかもく	にんじん ビーマン	たまねぎ	砂糖	油	28.2 g
	もやし磯辺あえ			のり	ほうれんそう にんじん	もやし			18.9 g
	とうふと茎わかめのみそ汁		豆腐 みそ	くきわかめ		白菜 ねぎ			2.6 g
一口メモ	今日の主菜はあかもく丼の具。ごはんにかけて食べましょう。もともとあかもくを食べる文化はありませんでしたが、今では栄養豊富でダイエットやアンチエイジングにも効果絶大と注目されるようになった食材です。山田湾で育ったアカモクを味わいましょう。								
25水	麦ごはん	○					米 麦		730 kcal
	豆腐の和風クリームグラタン		豆腐	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	エリンギ たまねぎ	小麦粉	バター	24.8 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	とうもろこし キャベツ	砂糖	ごま	21.5 g
	卵とわかめのスープ		卵	わかめ	ほうれんそう	ねぎ	片栗粉		2.3 g
26木	コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		714 kcal
	鶏肉の蜂蜜マスタード焼		鶏肉				はちみつ		32.1 g
	さつまいもとレーズンのサラダ			ヨーグルト		きゅうり レーズン	さつまいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	21.9 g
	小松菜と豆腐のコンソメスープ		豆腐 ベーコン		小松菜	玉ねぎ とうもろこし しめじ		油	3.0 g
27金	青菜ごはん	○			大根葉		米 麦		739 kcal
	とりのからあげ		鶏肉				砂糖 片栗粉	油	32.5 g
	春雨サラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	20.8 g
	なめこ汁		豆腐 みそ			なめこ だいこん ねぎ			2.7 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。								
30月	少なめ麦ごはん	○					米 麦		700 kcal
	ちゃんぽんうどん		豚肉 いか さつま揚げ		にんじん	白菜 ねぎ きくらげ	うどん	油	30.8 g
	ポークシュウマイ（2ケ）		豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉		18.4 g
	ブロッコリーとパプリカの中華サラダ				ブロッコリー パプリカ	大根 もやし		ごま	2.5 g
31火	キャロットごはん	○			にんじん		米 麦	バター	849 kcal
	鶏肉のトマトソース煮		鶏肉		トマト		砂糖		31.2 g
	花野菜サラダ				ブロッコリー パプリカ	カリフラワー キャベツ	砂糖	油	26.5 g
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パプリカ	玉ねぎ えのきたけ		オリーブオイル	3.0 g
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。

※10月4日（水）・12日（木）の給食は、8月末の学年閉鎖に伴い1年生と2・3年生の主菜献立が異なります。ご了承ください。