

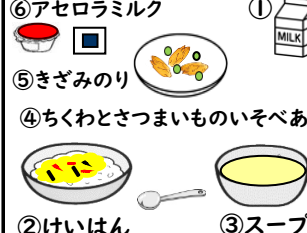
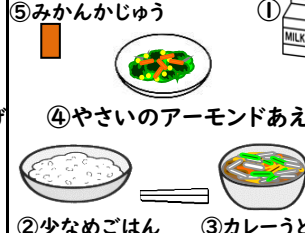
10がつよていにこんだてひょう

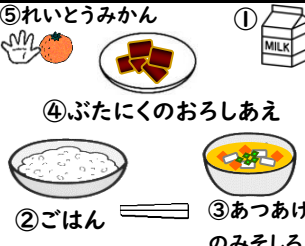
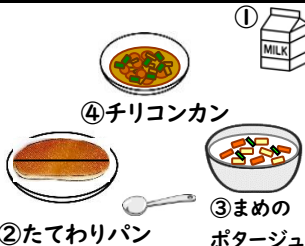
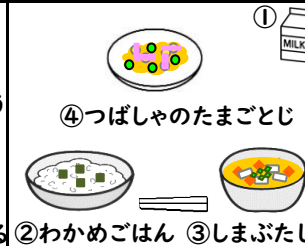
瀬戸内町立学校給食センター

※「あか」は「おもに体をつくる食品」、「みどり」は「おもに体の調子を整える食品」、「き」は「おもに熱や力のもとになる食品」です。

※給食センターで使用するウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。
※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。



日 (曜)		1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)			
献立名		 目によい食べ物を 食べましょう		 ④やさいコロッケ ②ひじきごはん ③かきたまじる		 ④ちゅうかサラダ ②ごはん ③みそチゲ		 ④ちくわとさつまいものいそべあげ ②けいはん ③スープ		 ④やさいのアーモンドあえ ②少なめごはん ③カレーうどん	
		小 608 25.4 中 769 31.7		小 619 27.7 中 804 35.4		小 701 29.0 中 903 37.2		小 624 25.3 中 804 32.0			
		②しまぶた こうやどうふ ③とうふ たまご ①ぎゅうにゅう ②ひじき しらす干し ②③にんじん ③こまつな こねぎ ②えだまめ しめじ たけのこ ③たまねぎ しいたけ しぶりのきだけ ②こめ ④コロッケ ②④あぶら		③ぶたにく ちくわ とうふ みそ ①ぎゅうにゅう ④わかめ ③④にんじん ③にら ④ほうれんそう ③だいこん キムチ はくさい もやし ④きゅうり コーン ②こめ ⑤フルーツあんんにん ③あぶら ④ごま ごまあぶら		②③とりにく ②④たまご ④ちくわ ①ぎゅうにゅう ④あおりのり ⑤きざみのり ②にんじん こねぎ ②しいたけ パパイアづけ ②こめ ④さつまいも ⑥アセロラミルク ④あぶら		③ぶたにく さつまあげ ③④あぶらあげ ①ぎゅうにゅう ③④にんじん ③ほうれんそう こねぎ ③たまねぎ しいたけ なす ④キャベツ きゅうり ⑤みかんかじゅう ②こめ ③うどん ④アーモンド			
10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。		たくさんあれば貯めておける「お金」と違い、「栄養」は貯めておくことができます。多く取り過ぎても、少なすぎても体を健康に保つことはできないのです。必要な栄養素をしっかりとる食事を大切にしましょう。		みそチゲには豆腐が入っています。豆腐はとてもなじみがあって、日本で生まれた食品のように思いますが、実は遠い昔に遣唐使とともに中国から日本へ伝わってきました。		鶏飯は、江戸時代に薩摩藩の役人をもてなすために作られた料理と言われます。昔はほとんどの家で鳥を飼っていて、お祝い事やおもてなしの時に、鳥をつぶしてごちそうにしていました。		カレーうどんは日本発祥です。明治の終わり、東京のおそば屋さんがカレー店に奪われたお客さんを取り戻そうと考えたメニューだそうです。だし汁とカレーは相性がよく、暑い時期でもするする食べられると思います。給食ではカレー粉も少し加えています。			
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		608 25.4		619 27.7		701 29.0		624 25.3		804 32.0	
あか	1群	②しまぶた こうやどうふ ③とうふ たまご		③ぶたにく ちくわ とうふ みそ		②③とりにく ②④たまご ④ちくわ		③ぶたにく さつまあげ ③④あぶらあげ		③ぶたにく さつまあげ ③④あぶらあげ	
	2群	①ぎゅうにゅう ②ひじき しらす干し		①ぎゅうにゅう ④わかめ		①ぎゅうにゅう ④あおりのり ⑤きざみのり		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう	
みどり	3群	②③にんじん ③こまつな こねぎ		③④にんじん ③にら ④ほうれんそう		②にんじん こねぎ		③④にんじん ③ほうれんそう こねぎ		③④にんじん ③ほうれんそう こねぎ	
	4群	②えだまめ しめじ たけのこ ③たまねぎ しいたけ しぶりのきだけ		③だいこん キムチ はくさい もやし ④きゅうり コーン		②しいたけ パパイアづけ		③たまねぎ しいたけ なす ④キャベツ きゅうり ⑤みかんかじゅう		③たまねぎ しいたけ なす ④キャベツ きゅうり ⑤みかんかじゅう	
き	5群	②こめ ④コロッケ		②こめ ⑤フルーツあんんにん		②こめ ④さつまいも ⑥アセロラミルク		②こめ ③うどん		②こめ ③うどん	
	6群	②④あぶら		③あぶら ④ごま ごまあぶら		④あぶら		④アーモンド		④アーモンド	
一口メモ		ブルーベリー レバー にんじん うなぎ									

日 (曜)		7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)	
献立名		 ④ぶたにくのおろしあえ ②ごはん ③あつあげのみそしる		 ④チリコンカン ②たてわりパン ③まめのポタージュ		 ④きりぼしだいこんのごまいため ②ごはん ③ちゅうかどん		 ④とりのみそやき ⑤ほうれんそうのごまあえ ②むぎごはん ③けんちんじる		 ④つばしゃのたまごとじ ②わかめごはん ③しまぶたじる	
		小 674 27.7 中 873 35.5		小 635 30.8 中 801 38.9		小 597 27.3 中 786 35.0		小 676 29.5 中 834 34.7		小 639 29.2 中 840 37.1	
		③あつあげ みそ ④ぶたにく ①ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん こまつな ③④こねぎ ③たまねぎ キャベツ もやし ④だいこん ⑤みかん ②こめ ④あぶら ごま		③とりにく いんげんまめ ④ぶたにく きゅうにく だいず ミックスビーンズ ①③ぎゅうにゅう ③スキムミルク ③にんじん ④トマト パセリ ③えだまめ はくさい ③④たまねぎ ②パン ③さつまいも ③バター		③ぶたにく ちくわ あつあげ ④かつお ①ぎゅうにゅう ③いんげん ③④にんじん ④ほうれんそう ③たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ④ほしだいこん ②こめ ③あぶら ④ごま		③とうふ ④とりにく みそ ①ぎゅうにゅう ③⑤にんじん ③こねぎ ⑤ほうれんそう ③こんにゃく だいこん たまねぎ しいたけ はくさい ⑤もやし ②こめ むぎ ③じゃがいも ⑤ゼリー		③④しまぶた ③あつあげ みそ ④かまぼこ たまご ①ぎゅうにゅう ②わかめ ③にんじん こまつな ④こねぎ ③たまねぎ パパイア こんにゃく ④たけのこ つばしゃ しいたけ ②こめ ③じゃがいも	
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		674 27.7		635 30.8		597 27.3		676 29.5		639 29.2	
あか	1群	③あつあげ みそ ④ぶたにく		③とりにく いんげんまめ ④ぶたにく きゅうにく だいず ミックスビーンズ		③ぶたにく ちくわ あつあげ ④かつお		③とうふ ④とりにく みそ		③④しまぶた ③あつあげ みそ ④かまぼこ たまご	
	2群	①ぎゅうにゅう ③わかめ		①③ぎゅうにゅう ③スキムミルク		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ②わかめ	
みどり	3群	③にんじん こまつな ③④こねぎ		③にんじん ④トマト パセリ		③いんげん ③④にんじん ④ほうれんそう		③⑤にんじん ③こねぎ ⑤ほうれんそう		③にんじん こまつな ④こねぎ	
	4群	③たまねぎ キャベツ もやし ④だいこん ⑤みかん		③えだまめ はくさい ③④たまねぎ		③たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ④ほしだいこん		③こんにゃく だいこん たまねぎ しいたけ はくさい ⑤もやし		③たまねぎ パパイア こんにゃく ④たけのこ つばしゃ しいたけ	
き	5群	②こめ		②パン ③さつまいも		②こめ		②こめ むぎ ③じゃがいも ⑤ゼリー		②こめ ③じゃがいも	
	6群	④あぶら ごま		③バター		③あぶら ④ごま		⑤ごま			
一口メモ		大根は世界で200種類ほど品種があると言われます。世界一大きな「桜島大根」や世界一長い「守口大根」などがあります。大根の葉にはカロテンやビタミンCが多く含まれ、根には消化を助ける酵素を持っています。		チリコンカンは、パンにはさんで食べてください。アメリカのテキサス州で考えられた料理と言われ、ひき肉やトマトと赤いインゲン豆、とうがらしと一緒に煮込んだものが広く知られています。		切り干し大根は、寒さで野菜が育ちににくい冬に、野菜の栄養をとる方法として考えられた食べ物で、これを保存食といえます。食べるときは水で戻して使い、生の大根には少ないビタミンDや鉄分を多く含みます。		今日は「目の愛護デー」なので、目のピント調整に良いとされるビタミンAを含むほうれん草を使った献立にしました。またブルーベリーゼリーもあります。長時間のスマホやゲームにも注意して、目を休めるようにしましょう。		つばしゃは食物せんいを多く含み、おなかの調子を整える働きがあります。アクが多く、多少苦みがありますが、皮をむいてゆでて水にさらすことで、苦みがぬけ、美味しく食べることができます。	

日 (曜)		14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
献立名		スポーツの日 スポーツの秋	① ④フルーツヨーグルト ②あんこのういもおしパン ③ミートパンネ	① ⑤おむすびのり ④ぶたみそ ②むぎごはん ③だいこんのそばろに	① ⑤りんごゼリー ④おかかあえ ②ごはん ③おやこどん	① ④きびなごのナッツがらめ ②むぎごはん ③タイピーエン
エネルギー (kcal)			小 676 中 889	小 643 中 842	小 604 中 786	小 627 中 824
たんぱく質 (g)			26.4 34.2	31.5 39.9	28.3 36.3	28.6 36.6
あか	1群		②たまご ③しまぶた だいず	③とりにく だいず あつあげ ④ぶたにく みそ	③とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご ④かつおぶし	③ぶたにく かまぼこ
	2群		①②ぎゅうにゅう ③チーズ ④ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ⑤のり	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ④きびなご
みどり	3群	③にんじん ③パセリ	③④にんじん ④にら	③④にんじん ③ほうれんそう こねぎ ④はんだま	③にんじん ④パセリ	
	4群	③たまねぎ マッシュルーム えだまめ ④もも パイン みかん	③えだまめ こんにゃく だいこん たまねぎ しいたけ ④ごぼう	③たまねぎ しいたけ ④えのきたけ はくさい	③たまねぎ キャベツ たけのこ きぬさや きくらげ	
き	5群	②ケーキミックス さつまいも ③パンネ ④ナタデココ	②こめ むぎ	②こめ ⑤ゼリー	②こめ むぎ ③マロニー	
	6群	③あぶら	③あぶら		③④あぶら ④アーモンド	
一口メモ			今日の蒸しパンには種子島安納芋のパウダーとさつまいもを混ぜ込んであります。去る13日は「さつまいもの日」でした。季節の味に親しんでもらえたらうれしいです。	豚みそに使われている豚肉とにらは、とても相性の良い組み合わせです。にらの強い香りのもとになる成分が、豚肉のビタミンの働きを高めてくれます。豚肉を食べて元気回復に努めましょう。	今日のおかか和えは「ハンダマ」を使いました。ゆでると葉の裏の赤紫の色素が溶け出し、全体的に紫色に染まり、多少ぬめりが出ます。カルシウムや鉄分、ポリフェノールを多く含む食品です。	いわしやきびなごのように、骨まで丸ごと食べられる魚は苦手という人が多い気がします。20歳までに骨量を十分にためて、将来の骨粗鬆症を予防するためにも、好き嫌いをせず食べてほしいです。
日 (曜)		21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
献立名		① ⑤マスカットゼリー ④パパイアあえ ②むぎごはん ③だいのいそに	① ⑤ブルーベリージャム ④まめのキッシュ ②こがたこめこパン ③ポトフ	① ④はくさいのしおこんぶあえ ②むぎごはん ③やさいのごまに	① ⑤ラフランスゼリー ④ホイコーロー ②むぎごはん ③コーン たまごスープ	① ⑤かつおふりかけ ④みたらしきといも ②ごはん ③とうにゅうなべ
エネルギー (kcal)		小 605 中 787	小 618 中 823	小 609 中 800	小 647 中 839	小 632 中 827
たんぱく質 (g)		23.9 30.6	27.6 36.2	24.3 31.5	27.6 35.5	22.7 28.9
あか	1群	③とりにく だいず さつまあげ あつあげ	③④ウインナー ④ミックスビーズ たまご しらはなまめ	③とりにく あつあげ さつまあげ だいず みそ	③とりにく たまご ④しまぶた	③とりだんご とうふ とうにゅう ⑤ふりかけ
	2群	①ぎゅうにゅう ③ひじき ④わかめ	①④ぎゅうにゅう ④チーズ	①ぎゅうにゅう ③④こんぶ	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう
みどり	3群	③④にんじん ③いんげん	③④にんじん ③ブロッコリー ④ほうれんそう	③いんげん ③④にんじん	③にんじん こまつな こねぎ	③にんじん こまつな
	4群	③しいたけ こんにゃく ④パパイア きゅうり	③だいこん キャベツ ③④たまねぎ	③ごぼう しいたけ ④はくさい コーン	③きくらげ コーン ③④たまねぎ ④キャベツ ふかねぎ	③はくさい ふかねぎ えのきたけ
き	5群	②こめ むぎ ③じゃがいも ⑤ゼリー	②パン ③じゃがいも ⑤ジャム	②こめ むぎ ③じゃがいも さといも	②こめ むぎ ⑤ゼリー	②こめ ③マロニー ④さといも
	6群	③あぶら ④ごま ごまあぶら	④あぶら	③ごま あぶら	③ごまあぶら ④あぶら	④あぶら ごま
一口メモ		奄美では、パパイアのことを「もっか」とも言います。青い実は野菜として利用されます。たんぱく質を分解する酵素が含まれるので、お肉と一緒に料理すると柔らかく仕上がります。	キッシュはフランスの郷土料理です。パイ生地の上に、卵と生クリームを使った生地を流し込んで作ります。給食ではパイ生地は使わず、紙カップに生地を流して焼きます。	秋は里芋が旬を迎えます。日本では「山の芋（ヤマイモ）」に対して「里の芋（サトイモ）」と名前がついたと言われ、米が伝わる前は日本人の主食だったという説もあります。	ホイコーローは中国の料理です。お祭りにさげられた豚肉を、祭りの後おいしく食べられるようにと考えられた料理だそうです。本場は葉にんにくと一緒に炒めます。	豆乳にはサポニンという栄養素が含まれ、血液中の余分な脂肪を流してくれる働きがあります。低カロリーで代謝を上げてくれるので、ダイエット効果も期待できます。
日 (曜)		28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	ハロウィン
献立名		① ④さんまおかかに ⑤こまつなとじゃこのいため ②むぎごはん ③さつまじる	① ④りんごとナッツのサラダ ②むぎごはん ③ビーフカレー	① ④とりとさつまいものあげに ②ごはん ③あおさじる	① ④とりのてりやき ⑤グリーンサラダ ②少なめごはん ③かぼちゃのポタージュ	
エネルギー (kcal)		小 665 中 846	小 634 中 834	小 615 中 809	小 713 中 900	
たんぱく質 (g)		30.9 37.8	23.1 29.6	23.7 30.1	28.3 33.2	
あか	1群	③とりにく あつあげ みそ ④さんま ⑤あぶらあげ	③ぎゅうにく きんときまめ	③とうふ ④とりにく	③ベーコン いんげんまめ ④とりにく	
	2群	①ぎゅうにゅう ⑤しらすぼし	①ぎゅうにゅう ③スキムミルク	①ぎゅうにゅう ③あおさ	①③ぎゅうにゅう ③スキムミルク	
みどり	3群	③にんじん こねぎ ⑤こまつな	③トマト にんじん	③こまつな こねぎ ③④にんじん	③かぼちゃ にんじん パセリ ⑤ブロッコリー	
	4群	③だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ⑤もやし コーン	③たまねぎ しめじ プルーン りんご ④キャベツ きゅうり りんご コーン	③たまねぎ だいこん えのきたけ ④えだまめ	③たまねぎ マッシュルーム コーン ⑤キャベツ きゅうり	
き	5群	②こめ むぎ ③さつまいも	②こめ むぎ ③じゃがいも	②こめ ④さつまいも	②こめ ④こむぎこ	
	6群	⑤ごまあぶら	③あぶら ④アーモンド	④あぶら ごま	③バター ④ごまあぶら ⑤オリーブオイル	
一口メモ		魚の脂に含まれるDHAは脳の栄養素と言われ、成長期に積極的にとりたい成分です。今日のさんまもDHAが豊富で、骨まで丸ごと食べられるようやわらかく加工してありますよ。	りんごなどの果物は皮の部分に栄養がたっぷりつまっていますので、皮ごと消毒して使います。りんごはおなかのそうじをする役割があり、秋から冬がおいしい季節の果物です。	さつまいもには「食物せんい」が多くふくまれていて、便秘予防に役立ちます。また含まれるビタミンCは熱で壊れにくいので、効果的にビタミンをとることができます。	今日は少しハロウィンを意識して、かぼちゃのポタージュにしました。日本に帰っているかぼちゃの多くは西洋かぼちゃという種類です。南アメリカが原産地で、カロテンを多く含みます。	