

10がつよていこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター

☆給食を食べる時の約束☆

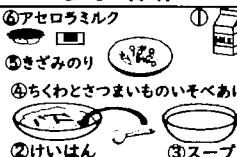
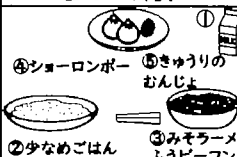
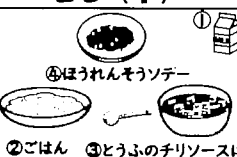
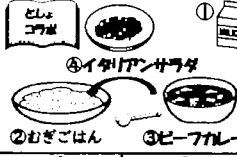
- よくかんで食べましょう。 ○ひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。 ○あわてず、ゆっくり食べましょう。
※うずらなど丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいまま口に入らずに、手で小さくちぎって食べます。

※10月は、9月に引き続き、新米の「なつぽのか」の登場です。一緒に炊く強化米には、鉄分やビタミンB1も入っていて、不足しがちな栄養素もとることができます。おいしく残さずいただきます。

※給食センターで使用するウイナー・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(水)		2(木)		3(金)	
献立名	目によい食べ物を食べましょう	④あんじんフルーツ ②かんこくふう ちらしずし ③はるさめスープ		⑥つきみだんご ④さんまかんろに ⑤そくせきづけ ②ごはん ③ふきよせじり		⑧みかんかじゅう ④やさしいアーモンドあえ ②少なめごはん ③カレーうどん	
	エネルギー(kcal)	579		702		625	
	たんぱく質(g)	20.4		27.5		25.3	
	1群	②ぎゅうにく ぶたにく たまご ③ベーコン とうふ ④とうにゅうゼリー		③とりにく みそ ④さんま		③ぶたにく さつまあげ ④あぶらあげ	
	2群	①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう	
	3群	②ほうれんそう ②③にんじん ③こねぎ		③にんじん ⑤しそ		③④にんじん ③ほうれんそう	
一口メモ	10月・11月は、それぞれの学校で「校内読書 旬かん」などが計画されています。そこで、「図書コラボ給食」として、図書館(室)にある本の内容にちなんだメニューが登場します。よく味わいながら、お話の世界にさらに思いをめぐらせてみましょう。	今日は、韓国料理の「キンパ」(日本の巻きずしに似ています。)の具をごはんに混ぜて、ちらしずしにしました。ぎゅうにく、キムチ、たまご、にんじん、ほうれん草など具だくさんのちらしずしです。		来週6日は「十五夜」。少し早めのお月見献立です。十五夜は、「中秋の名月」といわれ、一年中で一番美しい月をながめることができるといわれています。団子や星芋、旬の果物、ススキなどをお供えて収穫に感謝する日でもあります。		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。	
	★17日(金)「すいはんきのあきやすみ」より「秋の書りの蔵ごはん」						
	★21日(火)「はらべこおおし」より手作り「りんごのカッケーキ」						
	★28日(火)「給食量のいちにち」より「ピーアールとイワナササギ」						
	4群	②キムチ ③たまねぎ たけのこ ふかねぎ ④みかん もも バイン レモンかじゅう		③しめじ こんにやく ふかねぎ コーン ⑤きゅうり キャベツ		④たまねぎ しいたけ なす ふかねぎ ④キャベツ きゅうり ⑤みかんかじゅう	
	5群	②こめ ②④さとう ③はるさめ ④ナタデココ		②こめ ③さともい ④さとう ⑥つきみだんご		②こめ ③うどん ④さとう	
6群	②あぶら ②③ごまあぶら		③くり		④アーモンド		

日(曜)		6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)	
献立名	⑤りんごゼリー ④はんたまのおかかあえ ②ごはん ③おやこどん	④みそカツ ⑤おしキャベツ みそカツバーガー ②バーガーパン 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おぎごはん ③ちゅうかどん		④さばの ぶりからやき ②ごはん ③けんちんじる		⑥ブルーベリーゼリー ④ツナそば ツナそばごはん ②おぎごはん ③とうにゅうなべ			
	エネルギー(kcal)	606		701		632		583		678	
	たんぱく質(g)	28.6		30.4		29.8		30.1		26.3	
	1群	③とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご ④かつおぶし		③とりにく しろいんげんまめ ④ぶたにく みそ		③ぶたにく ちくわ あつあげ ④かつお		③とうふ ④さば		③とりだんご とうふ ④とうにゅう ⑤まぐろ(ツナ)	
	2群	①ぎゅうにゅう		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	
	3群	③④にんじん ③ほうれんそう こねぎ ④はんたま		③にんじん		③きぬさや 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こまつな ③④にんじん	
一口メモ	今日のおかずは「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。残さず食べて元気な体をつくります。	給食ではみなさんに食べてほしい豆の量が決められているので、たくさん登場します。豆には、良質なたんぱく質やビタミン、亜鉛などが多く含まれていて、みなさんの成長にとっても大切なので、残さず食べてほしい食品です。		切り干し大根は、寒さで野菜が育ちにくい冬に、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。		さばは、ちいさな歯がぎっしりとつまっていることから「小さな歯」と書いて、「小歯(サバ)」と呼ばれるようになったともいわれ、名前の由来の一つといわれています。骨を上手にとって、残さずいただきます。		10月10日は、「目の愛護デー」です。目によいといわれるアントシアニンを含むブルーベリーのゼリーが登場します。また、まぐろに含まれるDHAやEPAには、網膜の細胞を正常に保つ働きがあります。目に良い食べ物をおいしく残さずいただきます。			
	4群	③たまねぎ しいたけ ④えのきたけ はくさい		③たまねぎ えだまめ はくさい ⑤キャベツ		③たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ④ほしだいこん ごぼう		③こんにやく だいこん たまねぎ しいたけ ⑤もやし		③はくさい ふかねぎ しめじ ④コーン えだまめ	
	5群	②こめ ③④さとう ⑤ゼリー		②パン ③さつまいも こめこ ④パンこ こぎざこ さとう		②こめ おぎ ③てんぷん ④さとう		②こめ ③さともい ④⑤さとう		②こめ おぎ ③マロニー じゃがいも ④さとう ⑤ゼリー	
	6群	④ごま		③マーガリン ④あぶら		③あぶら ④ごま		③④ごまあぶら ④⑤ごま		④あぶら	

日(曜)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
献立名	スポーツの日				
エネルギー (kcal)		小 701 中 899	小 601 中 792	小 578 中 741	小 591 中 750
たんぱく質 (g)		29.0 37.2	26.8 34.4	24.7 31.4	28.7 35.2
1群	スポーツの日	②とりにく ④たまご ④ちくわ ①ぎゅうにゅう ④あおのり ⑤きざみのり	③ぶたにく ちくわ どうふ みそ ①ぎゅうにゅう ④わかめ	③とりにく あぶらあげ ④さけ かつおぶし ①ぎゅうにゅう ④しらさばし あおのり きざみのり	③とりにく こうやどうふ ④たちうおつみれ どうふ ④ホキ ①ぎゅうにゅう ④あおのり
2群		②にんじん こねぎ	③④にんじん ⑤にら ④ほうれんそう	③にんじん こねぎ	③④にんじん ③こまつな
3群		②しいたけ パンパイアづけ	③だいこん キムチ はくさい もやし ④きゅうり コーン	③たまねぎ だいすもやし はくさい えのきたけ ふかねぎ	②しいたけ ごぼう れんこん しめじ えだまめ ③はくさい だいこん
4群		②こめ さとう ⑤さつまいも こむぎこ ④アセロラミルク ④あぶら	②こめ ④さとう ③あぶら ④ごま ごまあぶら	②こめ ③うどん ③④さとう ⑤フルーツムース ④ごまあぶら	②こめ ③じゃがいも ④パンこ ②くり ④あぶら ③ごまあぶら
5群		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ました。	みそチゲには豆腐が入っています。豆腐はともななじみがあつて、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。	今日は、手作りの鮭ふりかけです。かつおぶしやのり、あおのり、しらさばしが入ったカルシウムたっぷりのふりかけです。残さず食べて、丈夫な体をつくりましょう。	「すいじんのあさやすみ」に出てくる「くりごはん」に、きのこなどの秋の味覚を加えた、「秋の香りの果ごはん」です。秋の味覚をおいしく、楽しんでいます。
6群					
一口メモ					
日(曜)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
献立名					
エネルギー (kcal)	小 625 中 777	小 698 中 855	小 603 中 792	小 658 中 868	小 647 中 856
たんぱく質 (g)	25.0 30.3	27.1 33.3	24.4 31.5	26.5 34.3	29.2 38.0
1群	③ぶたにく みそ ④ショールンボー	③ミートボール ミックスピーズ だいす ⑤とうにゅう	③しまぶた あつあげ だいす みそ	③ぶたにく どうふ あつあげ ④ベーコン	③とうふ あぶらあげ みそ
2群	①ぎゅうにゅう	①②ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ④こんぶ	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ④きびなご
3群	③にんじん こねぎ	③にんじん トマト ④ブロッコリー	③いんげん ③④にんじん	③チンゲンツァイ ③④にんじん ④ほうれんそう	③にんじん ほうれんそう こねぎ ④パセリ
4群	③たまねぎ キャベツ きくらげ もやし コーン ④きゅうり えのきたけ コーン	③たまねぎ マッシュルーム えだまめ ④きゅうり もやし コーン ⑤りんご	③しいたけ こんにゃく だいこん ごぼう ④はくさい きゅうり コーン レモンかじゅう	③たけのこ しいたけ ふかねぎ えだまめ ③④たまねぎ ④コロン	③だいこん えのきたけ なめこ
5群	②こめ ③クイティオ ⑤さとう	②ミルクパン ③じゃがいも ⑤さとう ⑤こむぎこ はちみつ	②こめ おぎ ③さといも ③④さとう	②こめ ③さとう てんぷん	②こめ ③じゃがいも ④てんぷん さとう
6群	③ごまあぶら ③⑤ごま	③⑤あぶら ④ごま	③あぶら	③ごまあぶら ③④あぶら	④あぶら アーモンド
一口メモ	元気がいるためにはいろいろな食べ物が必要です。骨や筋肉を作ったり、力を出したり、体をばい菌から守るバリアになったりします。苦手なものもまずは「一口チャレンジ」してみましょう。	「はらぺこあおむし」より、旬のりんごをたっぷり使った「りんごのかわさき」を給食センターで焼きます。「はらぺこあおむし」は、何曜日に食べるかな？	里芋の旬は、秋から冬です。秋の収穫を祝って、お月見の時に供え物としても使われています。今日は、島豚と一緒にみそ煮にしました。旬の味を楽しんでいただきます。	ほうれん草は、カロテン(体内でビタミンAになる)やビタミンC、鉄分など多く含まれていて、食べてほしい野菜です。ソーテーなど、油で調理するとカロテンの吸収もアップします。	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も多いようです。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、よく食べて残さずいただきます。
日(曜)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
献立名					
エネルギー (kcal)	小 627 中 824	小 627 中 822	小 619 中 815	小 632 中 827	小 715 中 904
たんぱく質 (g)	29.7 35.9	23.2 29.9	28.2 36.3	22.6 28.7	28.3 33.2
1群	③とりにく だいす さつまあげ あつあげ	③ぎゅうにゅう きんときまめ ①ぎゅうにゅう ④ひじき ④わかめ	③とりにく あつあげ みそ ④しまぶた かまぼこ たまご ①ぎゅうにゅう	③ぶたにく ちくわ ①ぎゅうにゅう	③ベーコン しらいんげんまめ ④とりにく ①ぎゅうにゅう ①スキムミルク ⑤かぼちゃ にんじん パセリ ⑤ブロッコリー
2群					
3群	③④にんじん ③いんげん	④トマト にんじん ④ブロッコリー あかババリカ ③たまねぎ しめじ ブルージリンご えだまめ ④きゅうり コーン キババリカ	③にんじん ③④こねぎ	③にんじん にら	③たまねぎ マッシュルーム コーン ⑤キャベツ きゅうり
4群	③しいたけ こんにゃく ④パンパイア きゅうり もやし		③だいこん こんにゃく ごぼう ④つばしや たけのこ しいたけ	③たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ もやし	
5群	②こめ ③じゃがいも ③④さとう	②こめ おぎ ③じゃがいも	②こめ ③さつまいも くらざとう ④さとう	②こめ おぎ ③はるさめ ④さといも さとう てんぷん ④あぶら ⑤ごまあぶら ④ごま ⑤ふりかけ	②こめ ④こむぎこ ⑤さとう ⑤マーガリン なまクリーム ④ごまあぶら ⑤オリーブオイル
6群	③あぶら ④ごま ごまあぶら	③あぶら ④ドレッシング			
一口メモ	奄美では、パンパイアのことを「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。	「給食室のいちにち」の本に出てくる「ビーグルライス」と「イタリアンサラダ」です。この本には、給食がどのように作られているのか詳しく書かれています。ぜひ読んでみてくださいね。	つばしやは食物せんいを多く含む、おなかの調子を整える働きがあります。アグが多く、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出来ます。	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)」と名前がつけられ、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。	10月31日は、ハロウィンです。11月1日の万葉節の前夜祭です。万葉節はキリスト教における日本のお盆のようなものです。給食では、ハロウィンによく飾られるかぼちゃのランタンから「かぼちゃのポタージュ」の登場です。