

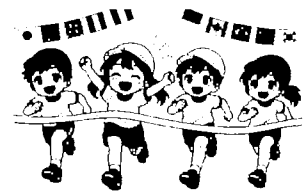
10がつよていにこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター



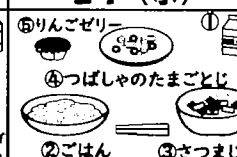
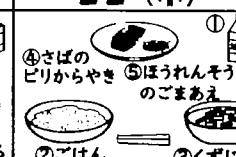
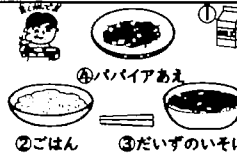
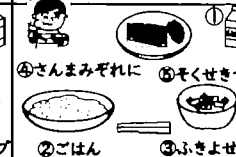
☆給食を食べる時の約束☆

- 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。
- ※うずらや卵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、大きいまま口に入れずに、手で小さくちぎって食べます。



令和8年10月

日(曜)	目によい食べ物を食べましょう										1(木)				2(金)					
献立名	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。										目を大切に!				目を大切に!					
	ブルーベリー レバー にんじん うなぎ																			
	～「図書コラボ給食」を実施します♪～										図書				図書					
	10月・11月は、それぞれの学校で「校内読書 旬間」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。																			
	★16日(金)「ノラネコぐんだんカレーライス」より 「さかなのカレーライス」 ★20日(火)「ワタナベさん」より「スパゲティポロタン」																			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)										小 630 28.0 中 847 36.6				小 621 25.2 中 799 32.0					
1群	2群										②とりにく こうやどぶ ③とうふ たちおうつまれ ④メンチカツ(とりにく・ぶたにくに代いず)				③ぶたにく さつまあげ ③④あぶらあげ					
	3群										①ぎゅうにゅう				①ぎゅうにゅう					
	4群										②③にんじん ③こまつな 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 ②こめ ③じゃがいも ④(パンこ てんぷん) ②くり ③あぶら ③ごまあぶら				③④にんじん ③ほうれんそう 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 ②こめ ③うどん ④さとう ④アーモンド					
	5群										今日から10月、「食欲の秋」です。果物や野菜、きのこなどがたくさん出回ります。今日は、秋の味覚がたくさん登場します。今日は、果やきのこなどが入った、「秋の香りの果ごはん」です。秋の味覚をおいしく、楽しめていただきます。				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客寄せの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。					
一口メモ																				
日(曜)	5(月)				6(火)				7(水)				8(木)				9(金)			
献立名	④ほうれんそうソテー ②ごはん ③とうふのチリソースに				④レモンドレッシングサラダ セルフあんぱん ③わかめ ②バーガーパン うどん				⑤ヨーグルト ④はんだまのおかかあえ ②ごはん ③おやこどん				④きびなごのナッツがらめ ②ごはん ③なめこのみそしる				⑤ブルーベリーゼリー ④ツナそぼろ ツナそぼろごはん ③とうにゅうなべ ②おぎごはん			
	小 655 26.6 中 863 34.3				小 594 27.6 中 759 35.0				小 622 31.4 中 806 39.7				小 638 28.7 中 845 37.4				小 678 26.3 中 875 33.7			
	1群 ③ぶたにく とうふ あつあげ ④ベーコン				②あずき ③さつまあげ とりにく ①ぎゅうにゅう ③わかめ				③とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ ④かつおぶし ①ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト				③とうふ あぶらあげ みそ ①ぎゅうにゅう ④きびなご				③とりだんご やきとうふ とうにゅう ④まぐろ(ツナ) ①ぎゅうにゅう			
	2群 ①ぎゅうにゅう				①さつま ③こまつな ③④にんじん				③ほうれんそう こねぎ ③④にんじん ④はんだま				③にんじん ほうれんそう こねぎ ④パセリ				③こまつな ③④にんじん			
	3群 ③たけのこ しいたけ ふかねぎ えだまめ たまねぎ ④キャベツ コーン				③たまねぎ しいたけ ⑤キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう				③たまねぎ しいたけ ④えのきたけ はくさい				③だいこん えのきたけ なめこ				③はくさい ふかねぎ しめじ ④コーン えだまめ			
4群 ④キャベツ コーン				②パン さとう ③うどん ④はちみつ ④オリーブオイル				②こめ ③④さとう				②こめ ③じゃがいも ④てんぷん さとう ④あぶら アーモンド				②こめ おぎ ③マロニー じゃがいも ④さとう ⑤ゼリー ④あぶら				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)																			
1群	③ぶたにく とうふ あつあげ ④ベーコン				②あずき ③さつまあげ とりにく ①ぎゅうにゅう ③わかめ				③とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ ④かつおぶし ①ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト				③とうふ あぶらあげ みそ ①ぎゅうにゅう ④きびなご				③とりだんご やきとうふ とうにゅう ④まぐろ(ツナ) ①ぎゅうにゅう			
	2群 ①ぎゅうにゅう				①さつま ③こまつな ③④にんじん				③ほうれんそう こねぎ ③④にんじん ④はんだま				③にんじん ほうれんそう こねぎ ④パセリ				③こまつな ③④にんじん			
	3群 ③たけのこ しいたけ ふかねぎ えだまめ たまねぎ ④キャベツ コーン				③たまねぎ しいたけ ⑤キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう				③たまねぎ しいたけ ④えのきたけ はくさい				③だいこん えのきたけ なめこ				③はくさい ふかねぎ しめじ ④コーン えだまめ			
	4群 ④キャベツ コーン				②パン さとう ③うどん ④はちみつ ④オリーブオイル				②こめ ③④さとう				②こめ ③じゃがいも ④てんぷん さとう ④あぶら アーモンド				②こめ おぎ ③マロニー じゃがいも ④さとう ⑤ゼリー ④あぶら			
一口メモ	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。				今日は、給食センターで、小豆を煮て、あんこを作りました。小豆には、食物せんいやたんぱく質、鉄分、カリウム、ビタミンB1、ポリフェノールなど私たちに必要な栄養がたくさん入っています。自分でパンにはさんで、あんパンにして、おいしく残さずいただきます。				今日のおかかあえは「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。残さず食べて元気な体をつくりましょう。				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、よくかんで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。			

日(曜)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
献立名	スポーツの日	 ①きざみのり 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 小 中 671 878 28.9 36.9	 ①ちゅうかサラダ ②ごはん ③みそチゲ 小 中 601 793 26.9 34.5	 ①ヨーグルッペームス ④てづくりさけふりかけ ②少なめごはん ③とりすきやきうどん 小 中 585 750 25.5 32.8	 ①としコフ菜 ④ブロッコリーサラダ ②むぎごはん ③さかきのカレーライス 小 中 652 856 26.5 34.5
エネルギー (kcal)					
たんぱく質 (g)					
1群		②③とりにく ②たまご ③ちくわ	③ぶたにく ちくわ どうふ みそ	③とりにく あぶらあげ ④さけ かつおぶし	③まぐろ きんときまめ
2群		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 ④わかめ	①ぎゅうにゅう ④しらすばし のり あおりのり ⑤ヨーグルッペームス	①ぎゅうにゅう ④スキムミルク チーズ
3群		②にんじん こねぎ	③④にんじん ③にち ④ほうれんそう	③にんじん こねぎ	③トマト にんじん ④ブロッコリー あかバプリカ
4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 だいごもやし はくさい えのきたけ ふかねぎ	③たまねぎ しめじ プルーン リんご えだまめ ④きゅうり コーン レンこんじゅう
5群		②こめ さとう ④さつまいも こむぎ	②こめ ④さとう	②こめ ③うどん ④さとう	②こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう
6群		④マヨネーズ あぶら	③あぶら ④ごま ごまあぶら	④ごまあぶら	③あぶら ④マヨネーズ ごま
一口メモ		今日は、「さつまいもの日」です。埼玉県川越市で1987年に制定されました。江戸時代にさつまいもが「粟(九尾)より(四星)うまい十三尾」といわれたこととや10月が旬であることから10月13日になったそうです。	みそチゲには豆腐が入っています。豆腐はとてもしじみがあって、日本でも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、あおりのり、しらす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。	「ノラネコたんカレーライス」の本に出てくる「さかきのカレーライス」の登場です。カレーを上手に作ったノラネコたち、そこへトラがやってきます。さて、ノラネコたちはカレーを食べることができるようでしょうか。
日(曜)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
献立名	 ④はくさいのしおこんぶあえ ②むぎごはん ③しまぶたとさといものみそ汁 小 中 605 793 24.5 31.7	 ①メープルジャム ④コールスローサラダ ②こめコバン ③スパゲティナポリタン 小 中 669 849 22.5 27.9	 ⑤りんごゼリー ④つばしやのたまごとし ②ごはん ③さつまじる 小 中 655 852 27.9 35.9	 ④さばの ⑤ほうれんそう のごまあえ ②ごはん ③くずじる 小 中 605 770 33.7 39.9	 ⑤おちゃふりかけ ④みたらさといも ②むぎごはん ③タイビーエン 小 中 638 836 22.7 29.0
エネルギー (kcal)					
たんぱく質 (g)					
1群	③しまぶた あつあげ ④だいご みそ	③ベーコン ウィナー	③とりにく あつあげ みそ ④しまぶた さつまあげ たまご	③とりにく あつあげ ④さば	③しまぶた ちくわ
2群	①ぎゅうにゅう ④こんぶ	①ぎゅうにゅう ③チーズ	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう
3群	③いんげん ④④にんじん	③にんじん トマト ピーマン ④あかバプリカ	③こねぎ ④④にんじん ④こまつな	③⑤にんじん ④こまつな ⑤ほうれんそう	③にんじん チンゲンツアイ
4群	③しいたけ こんにやく だいこん ごぼう ④はくさい きゅうり コーン レンこんじゅう	③たまねぎ マッシュルーム キャベツ ④キャベツ きゅうり コーン レンこんじゅう	③だいこん こんにやく ごぼう ④つばしや たけのこ しいたけ	③はくさい だいこん こんにやく しいたけ ⑤もやし	③たまねぎ キャベツ たけのこ きくげ もやし
5群	②こめ おぎ ④さといも ④さとう	②こめコバン ③スパゲティ ④さとう ⑤メープルジャム	②こめ ③さつまいも ④さとう ⑤りんごゼリー	②こめ ③じゃがいも ④さとう	②こめ おぎ ③はるさめ ④さといも さとう ⑤さといも
6群	④あぶら	③オリーブオイル ④マヨネーズ	④あぶら	④ごまあぶら ④⑤ごま	④ごまあぶら ④④あぶら ④ごま
一口メモ	里芋の旬は、秋から冬です。秋の収穫を祝って、お月見の時に子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。	「ワタナベさん」より、「スパゲティナポリタン」の登場です。おなべ一つで何でも作るワタナベさん。スパゲティナポリタンもおなべ一つで作ることができるのでしょうか。	つばしや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。	さばは、ちいさな歯がざつ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。青を上手にとって、残さずいただきます。	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。
日(曜)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
献立名	 ④パパイアあえ ②ごはん ③だいごのいそに 小 中 627 824 27.9 35.9	 ⑤きゅうりの むんじょ ④しゅうまい ②少なめごはん ③みそラーメン ④ふりかけ 小 中 586 738 26.1 31.4	 ④あんぱんフルーツ ②かんこくふう ③はるさめスープ ④ちらし ⑤はるさめスープ 小 中 608 795 21.1 27.3	 ④さんまみぞれに ⑤そくせきづけ ②ごはん ③ふきよせじる 小 中 642 806 27.9 33.7	 ④とりのかおりやき ⑤グリーンサラダ ②むぎごはん ③かぼちゃのポタージュ 小 中 721 910 28.4 33.6
エネルギー (kcal)					
たんぱく質 (g)					
1群	③とりにく ④だいご さつまあげ あつあげ	③ぶたにく みそ ④しゅうまい	②きゅうに ぶたにく たまご ③ベーコン どうふ ④どうにゅうゼリー	③とりにく みそ ④さんま	③ベーコン しろうけんめ ④とりにく
2群	①ぎゅうにゅう ③ひじき ④わかめ	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③わかめ	①ぎゅうにゅう	①③ぎゅうにゅう ④スキムミルク
3群	③いんげん ④④にんじん	③にんじん こねぎ	②ほうれんそう ③④にんじん ④こねぎ	③にんじん ⑤しそ	③かぼちゃ にんじん パセリ ⑤ブロッコリー
4群	③しいたけ こんにやく ④パパイアづけ きゅうり もやし	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	②きんち ③たまねぎ えのきたけ キャベツ ④みかん もも バイン レンこんじゅう	③しめじ こんにやく ふかねぎ コーン ④だいこん ⑤きゅうり キャベツ	③たまねぎ マッシュルーム コーン ⑤キャベツ きゅうり
5群	②こめ ③じゃがいも ④さとう	②こめ ③クイティオ ⑤さとう	②こめ ④さとう ③はるさめ ④ナタデココ	②こめ ③さといも ④さとう	②こめ おぎ ④こむぎ ④さとう
6群	④あぶら ④ごま ごまあぶら	④ごまあぶら ④⑤ごま	②あぶら ②③ごまあぶら	③くり	④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
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。	元氣にしているためにはいろいろな食べ物が必要。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。	今日は、韓国料理の「キンパ」(日本の巻きずしに似ています)の具をごはんに入れて、ちらしずしにしました。きゅうに、きんち、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。	秋刀魚は、秋が旬の魚です。細長く、刀のような形をした魚であることから秋の刀の魚と漢字で書くようになったそうです。今日の秋刀魚は、骨まで食べられます。よくかんでタレまでおいしくいただきます。	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。万葉節と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。