


令和4年度 10月の学校給食献立表



金ヶ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
3 (月)	ごはん 牛乳		牛乳							10月に入り、気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ、りんごなどの食べ物がたくさんあります。笑りの秋に感謝して、美味しい秋の味覚を楽しみましょう。
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん トマト	ねぎ しいたけ しょうが クリンピース たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	592 Kcal 24.6 g 17.3 g 2.0 g	765 Kcal 31.8 g 21.1 g 2.7 g	
	もやしと小松菜のナムル			ごまつな	もやし	さとう	ごまあぶら ごま			
	トック入り鍋スープ	たまご とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	トック				
4 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳							今日10月4日は「いわしの日」です。今日は若手県産のいわしを骨ごとすり身にして作られたつみれが入った汁物にしました。つみれからも美味しい出汁がでるので、汁物の旨味が増えています。
	彩り野菜玉子焼き	たまご ぶたにく せらチン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	600 Kcal 22.8 g 22.1 g 1.6 g	749 Kcal 27.5 g 25.5 g 2.0 g	
	きゃべつの炒め煮	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きゃべつ こんにゃく		あぶら			
	いわしのつみれ汁	みそ とうふ いわし いなだ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ しょうが たまねぎ	でんぷん				
5 (水)	ごはん 牛乳		牛乳							みなさん、朝ごはんはしっかりと食べてきましたか？朝ごはんを毎日食べている人は、学力や体力・運動能力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝ごはんを食べて勉強も運動も頑張りましたよ！
	鶏の磯辺揚げ	とりにく	あおのり		しょうが	でんぷん	あぶら	585 Kcal 22.0 g 21.4 g 1.7 g	745 Kcal 26.7 g 25.6 g 2.1 g	
	野菜のゆかり和え	かつおぶし	くわかめ	にんじん しそ	きゃべつ もやし					
	なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ					
6 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳							牛乳・乳製品には成長期に必要なカルシウムが多く含まれているので、おやつ時間や給食がない日などにも積極的に食べてほしい食材です。いろいろな料理やお菓子作りに使うのもいいですね。 (金小学校 給食なし)
	豚丼の具	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	762 Kcal 31.0 g 23.5 g 2.4 g		
	もやしのごま酢和え			にんじん ごまつな	もやし とうもろこし	さとう	ごま			
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	きゃべつ ねぎ	じゃがいも				
チーズ		チーズ								
7 (金)	【秋の旬 彩り献立】(西小学校6年生1班の希望献立)									
	舞茸ごはん 牛乳	あぶらあげ	牛乳	にんじん	まいたけ ごぼう	ごめ				今日は西小学校6年生1班の希望献立です。菅原瑠華さん、榊 天音さん、後藤 琴葉さん、千葉育さんが考えてくれました。秋の旬のものをそろえ、10月10日の「自の愛護デー」のことも考えてブルーベリーやなすなど、自に良いとされる食材も取り入れてくれました。美味しくいただきます！
	さんま立田	さんま			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	628 Kcal 23.1 g 23.7 g 1.9 g	793 Kcal 28.9 g 29.4 g 2.4 g	
	もやしとピーマンのそぼろ炒め	とりにく かき		ピーマン	もやし しょうが	さとう でんぷん				
高野豆腐のみそ汁	こうやどうふ みそ		にんじん	なす えのきだけ だいこん ねぎ						
ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう					
11 (火)	ごはん 牛乳		牛乳							岩手県の郷土料理「すいとん」は、地域によって「はっと」「ひつつみ」「つめり」などと呼ばれています。昔は米が貴重だったため、米の節約のために粉を使った料理を食べることが多く、小麦粉から作られたすいとんはよく食べられていた料理のひとつです。
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう		626 Kcal 24.2 g 18.8 g 1.9 g	796 Kcal 30.2 g 22.3 g 2.6 g	
	野菜のごまマヨ和え	みそ		にんじん ごまつな	きゃべつ		ノンエッグマヨネーズ ごま			
	すいとん	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	ごむぎこ				
りんご				りんご						
12 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳							さつまいもを切ると、白い液体が出てきます。これはヤラピンという成分で、食物繊維と同様に便秘予防に効果的です。 (第一小、永岡小 給食なし)
	気仙沼産かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	ごむぎこ パンこ さとう でんぷん	あぶら	585 Kcal 20.7 g 16.7 g 1.8 g	732 Kcal 25.0 g 18.7 g 2.2 g	
	磯辺和え		のり	にんじん ごまつな	もやし					
	さつまいも汁	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	さつまいも				
13 (木)	ごはん 牛乳		牛乳							もち麦は一般的には米に少量混ぜて一緒に炊いて食べますが、今日はスープの具として入れました。食物繊維がとれ、ぶちぶちとした食感も楽しめます。 (西小 給食なし)
	鶏肉のりんごソースかけ	とりにく			りんご	さとう		580 Kcal 22.8 g 18.4 g 1.8 g	732 Kcal 27.4 g 21.2 g 2.3 g	
	野菜と豆のツナサラダ	まぐろ かつお だいず		にんじん	きゃべつ きゅうり きんときまめ	さとう	オリーブオイル			
	もち麦入りスープ	ベーコン		にんじん ごまつな	たまねぎ きくらげ	もちむぎ じゃがいも	あぶら			
14 (金)	【かるしお給食】									
	麦ごはん 牛乳		牛乳							今日は「かるしお献立」です。「かるしお(軽塩)」とは生活習慣病予防や、毎日の健康維持のために少ない塩分で作る調理法です。今日は炒め物にカレー粉を入れてスパイスをきかせたり、みそ汁に油麩を入れて汁物にコクを出したりして、薄味でも美味しく食べられる工夫をしています。
	さばの塩焼き	さば						643 Kcal 23.7 g 23.7 g 1.7 g	794 Kcal 28.4 g 27.6 g 2.2 g	
	大根のカレー炒め	ベーコン		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう	さとう	あぶら			
油麩入りみそ汁	みそ		にんじん ごまつな	はくさい	あぶら じゃがいも					
スクールヨーグルト		クリーム だっしふんにゅう ぜんふんにゅう				さとう				
17 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳							高野豆腐は冬に豆腐を屋外に放置していたことが誕生のきっかけといわれていて、「凍り豆腐」「凍み豆腐」とも呼ばれています。 (金ヶ崎小、第一小、永岡小、西小給食なし)
	高野豆腐の揚げ煮	こうやどうふ とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	592 Kcal 22.5 g 21.4 g 1.8 g	743 Kcal 27.5 g 25.5 g 2.1 g	
	切り干し大根のはりはり漬け	にんじん		にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら			
	かきたま汁	とうふ たまご		ごまつな	はくさい	でんぷん				
18 (火)	【金ヶ崎町産食材100%の日給食】									
	ごはん 牛乳		牛乳							今日は金ヶ崎町産食材100%の日給食です。金ヶ崎町産の牛肉や卵、野菜をたっぷりのった給食になっています。金ヶ崎町のおいしい食材が食べられることに感謝していただきますよ。 
	たまご焼きの和風あんかけ	たまご			しいたけ ねぎ	でんぷん さとう	あぶら	591 Kcal 25.3 g 20.5 g 2.2 g	754 Kcal 30.9 g 24.2 g 2.7 g	
	きゃべつのごま酢和え			にんじん ごまつな	きゃべつ	さとう	ごま			
牛肉のすき焼き風煮	ぎゅうにく とうふ		にんじん	はくさい ねぎ	さとう	あぶら				

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より