

令和4年度 10月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日(曜)	献立名	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	
	※献立は都合により変更することがあります。	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	
19(水)	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		609 Kcal 25.9 g 20.9 g 1.9 g	783 Kcal 32.6 g 25.7 g 2.3 g	美味しいりんごの季節がやってきました。ヨーロッパのことわざ「1日1個のりんごで医者いらず」とあり、昔からりんごの成分が健康に良いと知られていたようです。これから様々な品種のりんごが出てきますので、旬のりんごを美味しくいただきますよ！
	さばの味噌煮	さば	みそ			さとう	でんぷん			
	きゃべつと塩昆布和え		こんぶ	にんじん	きゃべつ	きゅうり				ごま ごまあぶら
	芋の子汁	とりにく	とうふ		にんじん	だいこん	こんにやく			ねぎ ぶなしめじ
	りんご				りんご					
20(木)	【三ヶ尻小学校リクエスト献立】									
	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ	おおむぎ	661 Kcal 21.8 g 22.0 g 1.9 g	809 Kcal 26.3 g 25.8 g 2.4 g	今日は三ヶ尻小学校のリクエスト給食の中から、鶏の唐揚げ、かりほり和え、レモンソーダゼリーを取り入れました。
	鶏の唐揚げ	とりにく			にんにく	しょうが	でんぷん			あぶら
	かりほり和え					きゅうり	もやし			ほしだいこん
	きゃべつと油揚げのみそ汁	あぶらあげ	みそ	にんじん	こまつな	きゃべつ	しいたけ			
	レモンソーダゼリー					レモン	りんご			さとう
21(金)	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		611 Kcal 22.3 g 16.9 g 1.7 g	-	奥州市の食の匠の方が考えた、山の華がいつぱい入っている『やまは汁』。汁の中に入っている「だまこ餅」は、ごはんをつぶして団子状にしたものです。茶ったごはんを無駄なく食べてほしいという願いも込められています。
	豆腐ハンバーグ	とうふ	とりにく			たまねぎ	でんぷん			さとう
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん		しょうが	こんにやく			えだまめ
	やまは汁	ぶたにく		にんじん		えのきだけ	ぶなしめじ			ごぼう
24(月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ	おおむぎ	586 Kcal 26.8 g 20.0 g 1.9 g	-	水菜は京都を中心に栽培されていたことから「京菜」とも呼ばれています。サラダやみそ汁のほか、これからの寒い季節には鍋物にもおすすめです。
	ほきのみそマヨ焼き	ほき	みそ							ノンエッグマヨネーズ
	こんにやくと野菜のごま煮	とりにく		にんじん	さやいんげん	こんにやく	たけのこ			さとう
	えのきだけのみそ汁	みそ	なまあげ	にんじん	みずな	えのきだけ	きゃべつ			じゃがいも
25(火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ	おおむぎ	585 Kcal 24.7 g 19.9 g 1.9 g	743 Kcal 30.3 g 23.6 g 2.5 g	大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が多く含まれています。ゆでた大豆を食べる機会は少ないと思いますが、今日のようにカレーに入れたり、煮物やサラダに入れても美味しいですよ。
	ドライカレー	ぶたにく	とりにく	ピーマン	トマト	たまねぎ	フルーン			さとう
	レモンドレッシングサラダ	だいず		にんじん		きゃべつ	きゅうり			とうもろこし
	チンゲンサイと卵のスープ	たまご	ベーコン	チンゲンサイ	にんじん	もやし				でんぷん
26(水)	【カミカミ献立】									
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		632 Kcal 27.2 g 16.4 g 1.9 g	802 Kcal 34.1 g 19.7 g 2.4 g	今日はカミカミ献立です。よく噛んで食べると、満腹中枢に刺激がいて、少ない量でも満足感が得られ、食べ過ぎ防止につながります。和食は今日のように、たこ、大豆、ごぼう、きのこ類など、噛み応えのあるものを多く使うのがおすすめです。
	焼きたこメンチ	たら	たこ	あおさ		きゃべつ	しょうが			でんぷん
	ひじきの炒り煮	だいず	さつまあげ	あぶらあげ	ひじき	にんじん	さやいんげん			ごぼう
	きのこ豚汁	ぶたにく	とうふ	みそ	にんじん	しいたけ	えのきだけ			ぶなしめじ
	スクール果汁グミ	ゼラチン				ぶどう				さとう
27(木)	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		584 Kcal 27.5 g 19.6 g 1.9 g	751 Kcal 34.5 g 23.6 g 2.5 g	みそはみそ汁以外にも魚の味付けや、炒め物、漬物、お菓子などたくさんの料理に使われています。生臭さを消したり、コクを出したりするいろいろな働きがあるので、その目的に応じて役立っています。
	ぶりの西京焼き	ぶり	みそ							
	納豆和え	なっとう	チーズ	にんじん	こまつな	はくさい	もやし			ねぎ
	高野豆腐とわかめのみそ汁	こうや豆腐	わかめ	にんじん		ねぎ				じゃがいも
28(金)	【岩手とり肉の日・金ケ崎ハーブ献立】									
	コッパン 牛乳		牛乳			こむぎこ	さとう			ショートニング
	ハーブチキン	とりにく		パジル				657 Kcal 26.2 g 23.5 g 3.0 g	823 Kcal 31.9 g 28.2 g 3.8 g	明白10月29日は「岩手とり肉の日」です。今日は岩手県産のとり肉に、金ケ崎産のハーブで漬けたハーブチキンを提供します。
	豆まめかぼちゃサラダ	だいず		かぼちゃ	パセリ	たまねぎ	てぼうまめ			きんときまめ
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん	トマト	きゃべつ	たまねぎ			ぶなしめじ
31(月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ	おおむぎ	635 Kcal 21.3 g 21.3 g 1.7 g	824 Kcal 26.6 g 27.3 g 2.3 g	さつまいもには食物繊維やビタミンCが多く含まれています。ふかしたり焼いたりするだけでも美味しいさつまいもは、おやつとしてもおすすめです。
	鹿児島産かんぱちのカツ	かんぱち	だいず			たまねぎ				パンこ
	さつまいものそぼろ煮	とりにく		にんじん		こんにやく	グリーンピース			しょうが
	だいこんのみそ汁	みそ	あぶらあげ	にんじん	こまつな	だいこん	ぶなしめじ			

※地元産使用予定の食材は赤字で記入してあります。(米は金ケ崎産「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



☆もぐもぐキッチンレシピコンテスト☆

応募ありがとうございました!

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定めた「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。

夏休み前に配付しました「もぐもぐキッチンレシピコンテスト」に、金ケ崎町からは2名の応募がありました。先日行われた審査会では最終審査まで残ったものの、借しくも受賞することはできませんでしたが、どちらも地場産物を使用したとても美味しそうなレシピでした。

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考: 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

- ・金ケ崎小学校 1年 高橋 雪兔さん 【やさいラーメン】
☆地場産物のにんじん、たまねぎ、ピーマン、きゃべつを使って作ってくれました!
- ・三ヶ尻小学校 1年 相原 旭陽さん 【じゃがいもとアスパラガスのガレット】
☆奥州市のおばあちゃんの畑でとれたじゃがいもとアスパラガスを使って作ってくれました!

来年もみなさんの応募を待っています

