

令和5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 ※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)						主な調味料	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	
19 (木)	麦ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ	おおむぎ				みなさん、朝ごはんはしっかり食べてきましたか？朝ごはんを食べるとエネルギーが補給されるので、勉強に集中できたり、元気に運動ができたりします。毎日しっかりと食べるようにしましょう。 (永岡小5年生 給食なし)
	豚丼の具	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しんじょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	599 Kcal 26.0 g	753 Kcal 32.4 g	
	ご・す・こんサラダ	だいす とりにく	ひじき	にんじん	きゃべつ とうもろこし	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す	19.3 g 1.8 g	22.7 g 2.3 g	
	えのきだけのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん みずな	えのきだけ だいこん						
20 (金)	ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ					魚が苦手な人は、今日のように魚をすり身にして揚げたものだと食べやすくなります。魚は良質なたんぱく質や脂質、ビタミンなどが多く含まれているので、積極的に食べて欲しい食材です。 (金ケ崎中 給食なし)
	かつおカツ	かつお			たまねぎ しんじょうが	パンこ さとう こむぎこ てんぷん	あぶら	しょうゆ しお	575 Kcal 21.4 g	—	
	こんにやく炒め	ぶたにく		にんじん こまつな	しいたけ しんじょうが	さとう		しょうゆ さけ	18.9 g 1.8 g		
	大根のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ						
23 (月)	麦ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ	おおむぎ				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美味しいさつまいもは、おやつとしてもおすすめです。 (永岡小3年生、金ケ崎中 給食なし)
	ますの南部焼き	ます みそ					ごま	しょうゆ みりん さけ	596 Kcal 25.7 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	しょうゆ みりん カレーこ	15.4 g 1.7 g		
	さつまいもと白菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい ぶなしめじ	さつまいも					
24 (火)	ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ					パンパンジーは中国の四川料理のひとつで、蒸した鶏肉にソースをかけた料理です。今日は野菜とあわせてサラダにしてみました。
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	ぶたにく		にら	きゃべつ たまねぎ しんじょうが	でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ す しお	588 Kcal 20.5 g	791 Kcal 25.7 g	
	パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゃべつ きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す	19.8 g 2.0 g	26.7 g 2.5 g	
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		ごまあぶら	しょうゆ フトコ			
25 (水)	【三ヶ尻小学校リクエスト献立】										
	麦ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ	おおむぎ				今日は三ヶ尻小学校のリクエストメニューの中から、かりほり和え、カレー、クレープを取り入れました。
	アスパラガス入りオムレツ	たまご		アスパラガス		さとう でんぷん		しお しょうゆ みりん す	704 Kcal 23.2 g	862 Kcal 27.8 g	
	かりほり和え				きゅうり もやし だいこん (つぼづけ)	さとう みずあめ		しょうゆ しお す	23.6 g 2.2 g	27.0 g 2.8 g	
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しんじょうが	じゃがいも はちみつ	あぶら	ウスターソース トマトケチャップ カレールウ しょうゆ			
お米のみかんクレープ	とうもろこし			みかん レモン	こめこ さとう みずあめ でんぷん	あぶら					
26 (木)	【かるしお給食】										
	ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ					今日は「かるしお」献立です。「かるしお」とは生活習慣病予防や、毎日の健康維持のために塩をかるく使っておいしさを引き出す減塩の考え方です。塩麹や出汁を使うことで旨味がプラスされ、減塩でも美味しく食べることができます。
	さばのおろし煮	さば			だいこん しんじょうが	でんぷん		しお しょうゆ みりん	604 Kcal 26.9 g	765 Kcal 32.6 g	
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	しょうが えだまめ こんにやく	じゃがいも	あぶら	さけ しおこじ	19.7 g 1.9 g	23.1 g 2.5 g	
きゃべつと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ							
27 (金)	【若手とり肉の日献立】										
	麦ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ	おおむぎ				10月29日は「若手とり肉の日」です。若手県は鶏肉の大産地で、生産量は全国第3位です。鶏肉には肌の乾燥を防いだり、ウイルスの侵入を防ぐなどの効果があるビタミンAなどが多く含まれています。
	鶏肉の黒酢ソースかけ	とりにく			にんにく	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ かつお みりん	608 Kcal 22.2 g	761 Kcal 26.6 g	
	野菜のからし和え			にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう		しょうゆ からし	21.4 g 1.9 g	25.4 g 2.4 g	
なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ							
30 (月)	ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ					山菜は春に採れるものですが、水蒸気にして長期保存され、煮物や炒め物などに使用されています。今日は若手県産の郷土料理であるすいとんに、若手県産の山菜を入れて提供します。
	ぶりの西京焼き	ぶり みそ				さとう	ごまあぶら	みりん	611 Kcal 26.2 g	778 Kcal 32.2 g	
	野菜のごまマヨ和え	みそ		にんじん こまつな	きゃべつ		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	23.2 g 1.5 g	28.0 g 2.0 g	
	山菜すいとん汁	とりにく		にんじん	しいたけ ごぼう ねぎ こんにやく わらび ぶき みず ひめたけ	こむぎこ		しょうゆ しお さけ			
31 (火)	麦ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ	おおむぎ				ハロウィンは古代ヨーロッパのケルト民族が行っていた、秋の収穫を祝うとともに悪魔を追い払うというお祭りです。この日には、大きなかぼちゃをくり抜いて、ランタンをつくって飾る風習があります。
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいす			たまねぎ しんじょうが グリンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	606 Kcal 25.4 g	747 Kcal 31.2 g	
	わかめと春雨の酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう		しょうゆ す	18.3 g 1.8 g	20.8 g 2.5 g	
	いか団子汁	いか とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	でんぷん		しょうゆ しお			
かぼちゃプリン	とうもろこし		かぼちゃ		さとう でんぷん						

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「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

10月 給食だより

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、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。

食品ロス削減 3つのコツ

- 1 買い過ぎない**
いままさ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)

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすいく気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かせない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

