

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18~20g 塩分2.5g未満	
19 (木)	麦ごはん 牛乳 豚丼の具 ご・す・こんサラダ えのきだけのみそ汁		ごぼう		ピーマン たまねぎ しじみ しょうが こんにゃく		ごめ おおむぎ さとう あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ す	599 Kcal 26.0 g 19.3 g 1.8 g	753 Kcal 32.4 g 22.7 g 2.3 g	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)
20 (金)	ごはん 牛乳 かつおカツ こんにゃく炒め 大根のみそ汁		ごぼう		たまねぎ しょうが にんじん ごまつな しいたけ しょうが		ごめ パンこ さとう ごむぎこ てんぷん	しょうゆ しお しょうゆ さけ	575 Kcal 21.4 g 18.9 g 1.8 g	-	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)
23 (月)	麦ごはん 牛乳 ますの南部焼き 大根のカレー炒め さつまいもと白菜のみそ汁 柿		ごぼう				ごめ おおむぎ さとう あぶら さつまいも	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん カレーこ	596 Kcal 25.7 g 15.4 g 1.7 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)
24 (火)	ごはん 牛乳 揚げ餃子の甘酢あんかけ パンパンジーサラダ わかめスープ		ごぼう				ごめ でんぷん ごむぎこ さとう	しょうゆ すしお しょうゆ す しょうゆ す	588 Kcal 20.5 g 19.8 g 2.0 g	791 Kcal 25.7 g 26.7 g 2.5 g	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。
25 (水)	【三ヶ尻小学校リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 アスパラガス入りオムレツ かりほり和え ポークカレー お米のみかんクレープ		ごぼう				ごめ おおむぎ さとう てんぷん さとう みずあめ じゃがいも はちみつ ごめこ さとう みずあめ てんぷん	しお しょうゆ みりん す しょうゆ しお す ウスターソース トマトケチャップ カレールウ しょうゆ	704 Kcal 23.2 g 23.6 g 2.2 g	862 Kcal 27.8 g 27.0 g 2.8 g	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。 
26 (木)	【かるしお給食】 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 じゃがいもの塩麹炒め きゃべつと生揚げのみそ汁		ごぼう				ごめ でんぷん じゃがいも あぶら	しお しょうゆ みりん さけ しおこうじ	604 Kcal 26.9 g 19.7 g 1.9 g	765 Kcal 32.6 g 23.1 g 2.5 g	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。
27 (金)	【若手とり肉の日献立】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の黒酢ソースかけ 野菜のからし和え なめこ汁		ごぼう				ごめ おおむぎ さとう てんぷん あぶら さとう さとう	しょうゆ さけ くろす みりん しょうゆ からし	608 Kcal 22.2 g 21.4 g 1.9 g	761 Kcal 26.6 g 25.4 g 2.4 g	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。 
30 (月)	ごはん 牛乳 ぶりの西京焼き 野菜のごまマヨ和え 山菜すいとん汁		ごぼう				ごめ さとう ごむぎこ	ごまあぶら みりん しょうゆ しお さけ	611 Kcal 26.2 g 23.2 g 1.5 g	778 Kcal 32.2 g 28.0 g 2.0 g	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。
31 (火)	麦ごはん 牛乳 大豆ミート入り鶏そぼろ わかめと春雨の酢の物 いか団子汁 かぼちゃプリン		ごぼう				ごめ おおむぎ さとう あぶら さとう さとう でんぷん さとう てんぷん	しょうゆ さけ しょうゆ す しょうゆ しお	606 Kcal 25.4 g 18.3 g 1.8 g	747 Kcal 31.2 g 20.8 g 2.5 g	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。

※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。

