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) 主に体をつくる(赤) 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	主に体の調子を整える(緑) 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	主にエネルギーになる(黄) ⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生 エネルギー650 Kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	中学生 エネルギー830 Kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満	備考(行事食・お知らせ・放送資料)
2(月)	ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**			612 Kcal	809 Kcal	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。実りの秋に感謝して、美味しい秋の味覚を楽しみましょう。
	ひじきと枝豆の豆腐カツ	とうふ　ぎょにく	ひじき		たまねぎ　えだまめ	さとう　でんぷん こむぎこ　パンこ	あぶら	しお	22.8 g	28.6 g	
	こんにゃくと野菜のごま煮	とりにく		にんじん さやいんげん	**しいたけ**　たけのこ こんにゃく	さとう	ごま　ごまあぶら	しょうゆ　さけ	22.6 g	29.0 g	
	チンゲンサイのみそ汁	あぶらあげ　みそ		チンゲンサイ にんじん	**ねぎ**	じゃがいも			1.9 g	2.5 g	
3(火)	【旬・彩り献立】（金ケ崎小学校　6年1組４班の希望献立）										今日は金ケ崎小学校6年1組4班の希望献立です。菊地葵さん、蟻田陽菜さん、関瑠政さん、吉田泰輝さん、藤原理央さん、髙橋来輝さんが考えてくれました。五大栄養素に気を付け、旬のものを取り入れて考えてくれました。美味しくいただきましょう！
	ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**					
	さばのみそ煮	さば　みそ				さとう　でんぷん			623 Kcal	804 Kcal	
	きゃべつの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	**きゃべつ**　きゅうり		ごま　ごまあぶら	しょうゆ	24.7 g	31.1 g	
	さつま汁	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**	あぶら		20.3 g	24.8 g	
	梨				なし				2.0 g	2.5 g	
4(水)	彩り麦ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**	のざわな　しそ にんじん	かぶ　だいこん	**こめ**　おおむぎ さとう		しお　うめず	594 Kcal	743 Kcal	今日は岩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、汁物の旨味が増しています。
	だし巻き玉子	たまご				さとう	あぶら	みりん　す しょうゆ　しお	25.9 g	31.8 g	
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく　だいず		にんじん	えだまめ　しょうが	じゃがいも　さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ　みりん	16.6 g	19.2 g	
	いわしのつみれ汁	いわし　いなだ **とうふ**　みそ		にんじん	たまねぎ　しょうが だいこん　ごぼう ぶなしめじ　**ねぎ**			しょうゆ　しお	2.3 g	3.0 g	
5(木)	【かみかみ献立】										よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、食べ物のいろいろな味がちゃんと感じられるようになります。よく噛んで食べれば、薄味でも食べ物本体の味を十分に感じ、美味しく食べることができます。
	ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**					
	根菜メンチカツ	ぶたにく　だいず		にんじん	れんこん　たまねぎ ごぼう	さとう　パンこ こむぎこ　でんぷん	あぶら	しお　こしょう	597 Kcal	746 Kcal	
	野菜のゆかり和え	かつおぶし	くきわかめ	にんじん あかしそ	**きゃべつ**　もやし			しょうゆ　さとう しお　うめず	22.6 g	26.8 g	
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん　みつば	だいこん　ごぼう **しいたけ**　たけのこ			しょうゆ　しお	20.5 g	23.3 g	
									1.8 g	2.0 g	
6(金)	【町内産食材１００%の日献立】										今日は町内産食材100%の日献立です。金ケ崎町産の牛肉、卵、野菜をたっぷり使った献立となっています。金ケ崎町のおいしい食材を食べられることに感謝していただきましょう。
	ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**					
	カップエッグ	**たまご**						しお	584 Kcal	723 Kcal	
	野菜の牛そぼろ炒め	**ぎゅうにく**		**ピーマン**	**きゃべつ**　しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープストック	25.2 g	28.9 g	
	かぼちゃのみそ汁	**とうふ**　みそ		**かぼちゃ**　**こまつな**	**たまねぎ**　**しいたけ**				20.1 g	22.0 g	
									1.5 g	1.9 g	
10(火)	【目の愛護デー献立】										10月10日は「目の愛護デー」です。今日は目の健康に良いとされるビタミンAが多く含まれている鶏肉やにんじん、アントシアニンという紫色の色素が含まれているなすやブルーベリーなどの食材を多く取り入れました。
	麦ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**　おおむぎ			597 Kcal	741 Kcal	
	鶏肉のごまみそ焼き	とりにく　みそ			しょうが	さとう	ごま	さけ　みりん	23.6 g	28.8 g	
	ひじき炒め	まぐろ　かつお	ひじき	にんじん **こまつな**	**きゃべつ**	さとう	あぶら	しょうゆ　さけ	17.7 g	20.5 g	
	なすとじゃがいものみそ汁	あぶらあげ　みそ		にんじん	なす　**たまねぎ**	じゃがいも			1.9 g	2.5 g	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう　みずあめ					
11(水)	ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**			593 Kcal	751 Kcal	わかめやこんぶ、ひじきななどには食物繊維が豊富に含まれています。そのほか、ミネラルやビタミンなども多いので、副菜（野菜のおかず、汁物）でしっかりとるようにしましょう。（第一小、永岡小　給食なし）
	いかねぎカツ	いか　だいずこ		にんじん	ねぎ	さとう　こむぎこ らいむぎこ コーンフラワー	あぶら ショートニング	しょうゆ　しお	23.5 g	28.6 g	
	おからの炒り煮	**おから**　とりにく		にんじん	ごぼう　こんにゃく グリンピース　**たまねぎ**	さとう	あぶら	しょうゆ　みりん	20.1 g	23.6 g	
	わかめのかきたま汁	**たまご**	わかめ	にんじん こまつな	はくさい	でんぷん		しょうゆ　しお	1.8 g	2.2 g	
12(木)	ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**			581 Kcal	748 Kcal	豆腐は汁物だけではなく、炒め物やサラダなどさまざまな料理に使われます。たんぱく質やカルシウムなどが多く含まれています。「TOFU」は高たんぱく質で低カロリーなヘルシー食品として、世界共通語になっています。
	麻婆豆腐	**とうふ**　ぶたにく みそ		にんじん	**ねぎ**　にんにく　しょうが　**しいたけ**　たけのこ グリンピース	さとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ ちゅうかスープストック	21.9 g	28.1 g	
	もやしと小松菜のナムル			**こまつな**	もやし	さとう	ごま　ごまあぶら	しょうゆ　す	17.2 g	20.8 g	
	トック入りスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	**たまねぎ**	じゃがいも　トック	あぶら	しょうゆ　こしょう しお　チキンブイヨン ちゅうかスープストック	1.8 g	2.5 g	
13(金)	麦ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**　おおむぎ			588 Kcal	731 Kcal	さといものヌルヌルとした成分はムチンといいます。この成分にはたんぱく質の消化・吸収を助ける働きがあるので、肉や魚と組み合わせて食べるとよいでしょう。
	和風ハンバーグ	ぶたにく　とりにく			**たまねぎ**	さとう　でんぷん マッシュポテト	あぶら	しょうゆ　みりん とうがらしこ　しお トマトケチャップ	21.9 g	26.0 g	
	野菜のツナ和え	まぐろ　かつお	わかめ	にんじん	だいこん　きゅうり	さとう	ごま　ごまあぶら	しょうゆ　す しお	19.0 g	22.1 g	
	さといものみそ汁	あぶらあげ　みそ		にんじん	はくさい　**ねぎ** ぶなしめじ	さといも			1.9 g	2.5 g	
16(月)	ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**			－	747 Kcal	柿はビタミンCがレモンやキウイフルーツなどよりも多く含まれています。ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるので、風邪予防に効果的です。（全小学校　給食なし）
	魚のパン粉焼き	たら		パセリ		パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しお　こしょう		33.4 g	
	きゃべつのカレーソテー	ベーコン		にんじん　**ピーマン** ブロッコリー	**きゃべつ**		あぶら	カレーこ　しお コンソメ		21.8 g	
	鶏ごぼうスープ	とりにく　**とうふ**		にんじん チンゲンサイ	ごぼう　**たまねぎ** えのきだけ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ こしょう		2.1 g	
	柿				かき						
17(火)	ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**			588 Kcal	785 Kcal	みなさん、野菜（副菜）を毎食食べていますか？大人の１日の野菜摂取目標は３５０ｇとされています。子どもでも３００ｇを目安にとりたいですね。給食だけではなく、お家でも積極的に野菜を食べるようにしましょう。
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			でんぷん　こむぎこ さとう	あぶら	しお	21.9 g	27.8 g	
	野菜のごま酢和え			にんじん **こまつな**	はくさい　もやし とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ　す	20.5 g	26.8 g	
	豚汁	ぶたにく　**とうふ** みそ		にんじん	だいこん　ごぼう **しいたけ**　**ねぎ**		あぶら	さけ　しょうゆ	1.7 g	2.4 g	
18(水)	背割りコッペパン　牛乳		**ぎゅうにゅう** だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	ショートニング	しお　イースト	622 Kcal	783 Kcal	かぼちゃの種類は大きく「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の３つに分けられます。私たちがふだん食べているのは西洋かぼちゃです。かぼちゃは夏野菜ですが、冬まで長期保存することができます。
	ロングウインナー＆ケチャップ	ウインナー						トマトケチャップ	22.7 g	27.8 g	
	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		ノンエッグマヨネーズ	しお　こしょう	27.9 g	34.6 g	
	きゃべつスープ	ベーコン		**みずな**	**きゃべつ**　**たまねぎ**			コンソメ さけ　こしょう	3.2 g	4.0 g	

※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