

令和6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18~26g 塩分2.5g未満		
18 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。1年でいちばん脂がのって美味しいのが秋で、刀のように細長い形をしている魚だからです。お店で、太くて脂がのったピカピカのさんまを見つけてみましょう。		
	さんまの蒲焼き風	さんま					でんぶん さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ	625 Kcal 21.9 g 23.8 g 1.6 g		799 Kcal 26.8 g 28.8 g 2.1 g	
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	こんにやく えだまめ しょうが		じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ			
	チンゲンサイのみそ汁	みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ おぎ えのきだけ							
21 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			料理は味だけではなく見た目も重要です。彩りや切り方、盛り付け方なども気を付ければ、より食事を楽しむことができます。 (第一小、三ヶ尻小、永岡小、西小 給食なし)		
	彩り野菜玉子焼き	たまご ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		さとう でんぶん あぶら	しょうゆ しお ず みりん	564 Kcal 23.5 g 15.6 g 2.2 g		716 Kcal 28.3 g 17.6 g 2.6 g	
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく		じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
	あさり入りみそ汁	あさり みそ とうふ		にんじん	だいこん おぎ							
22 (火)	【秋の栄養献立】(第一小学校6年2班 希望献立)											
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ むぎ			今日は第一小学校6年生2班の希望献立です。三浦琉楓さん、古館妃彩さん、高橋耀帆さん、小澤天輝さんが考えてくれました。鶏肉のみそチーズ焼きは、みんなによく噛んで食べて欲しいそうです。よく噛んで美味しくいただきます！ 		
	鶏肉のみそチーズ焼き	とりにく みそ チーズ						しょうゆ さけ みりん	640 Kcal 28.1 g 18.6 g 1.6 g		780 Kcal 34.0 g 20.6 g 2.1 g	
	納豆和え	なとう		にんじん ほうれんそう	もやし はくさい おぎ			そばつゆ				
	じゃがもち汁	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく おぎ		じゃがいも でんぶん マッシュポテト	しょうゆ さけ みりん しお				
米粉のブルーベリークレープ	とうにゅう だいすこ			ブルーベリー レモン		こめこ さとう みずあめ	あぶら					
23 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			わかめやこんぶ、ひじき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。		
	大豆ミート入りドライカレー	ぶたにく とりにく だいす		ピーマン	たまねぎ		さとう	あぶら	トマトケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう カレーこ		578 Kcal 23.7 g 20.0 g 2.1 g	728 Kcal 28.2 g 23.0 g 2.7 g
	大根と海藻のサラダ	わかめ こんにやく とうもろこし		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			
	きゃべつスープ	ベーコン		みずな	きゃべつ たまねぎ				さけ こしょう コンソメ			
	チーズ											
24 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			10月は食品ロス削減月間です。食品ロスは食べられるのに捨ててしまう食品のことをいいます。食品ロスを減らすために、一人ひとりができることを考えてみましょう。 (第一小2年生、金ヶ崎中 給食なし)		
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが		さとう みずあめ	しょうゆ す しお	570 Kcal 25.3 g 17.9 g 1.9 g		-	
	鶏肉と野菜のみそ炒め	とりにく みそ		にんじん ピーマン	きゃべつ しょうが にんにく	たまねぎ		さとう	ごまあぶら		さけ	
	わかめのかきたま汁	たまご とうふ わかめ		にんじん	はくさい		でんぶん	しょうゆ しお さけ				
25 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ むぎ			芋類はどれもでんぶんが多く、エネルギーのもとになりますが、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜としての働きもあるので、野菜が不足する際には野菜代わりに食べたい食品です。 (金ヶ崎中 給食なし)		
	高野豆腐の揚げ煮	こうや豆腐 とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが		さとう でんぶん あぶら	しょうゆ みりん しお	586 Kcal 21.0 g 19.9 g 1.8 g		-	
	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			ごまあぶら ごま しょうゆ				
	さといものみそ汁	あぶらあげ みそ			はくさい おぎ ぶなしめじ		さといも					
28 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			ごはんとおかず、みそ汁の組み合わせは、日本の伝統的な食事の形です。みそ汁は食事に不足しがちなたんぱく質やビタミン、水分などを補うことができます。 (金ヶ崎小、西小 給食なし)		
	さばみそ	さば みそ					さとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ	599 Kcal 27.0 g 20.1 g 1.9 g		761 Kcal 32.8 g 23.5 g 2.7 g	
	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 いたけ		さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ			
	油麩入りみそ汁	みそ		にんじん こまつな	きゃべつ		あぶら じゃがいも					
29 (火)	【岩手とり肉の日給食】											
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ むぎ			10月29日は「岩手とり肉の日」です。岩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。		
	油淋鶏	とりにく			ねぎ にんにく しょうが		さとう はちみつ でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ す さけ しお こしょう		600 Kcal 21.9 g 23.2 g 1.7 g	756 Kcal 26.6 g 27.8 g 2.1 g
	ひじきの中華和え		ひじき	にんじん こまつな	だいすもやし		さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す			
	五目スープ	とうふ		にんじん	いたけ おぎ じゃべつ			ごまあぶら	しょうゆ ちゅうがスープストック			
30 (水)	【旬の味覚献立】(三ヶ尻小学校6年1班 希望献立)											
	わかめごはん 牛乳		ぎょうにゅう わかめ				こめ さとう		しお	今日は三ヶ尻小学校6年生1班の希望献立です。八重ゆかりさん、今松愛奈さん、石川愛蓮さん、木村あおいさんが考えてくれました。旬の食材を多く使い、主に体の調子を整える食品を多く入れてくれました。美味しくいただきます！ 		
	和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ		さとう でんぶん マッシュポテト	あぶら	しょうゆ みりん とうからし しお トマトケチャップ		627 Kcal 22.3 g 21.0 g 2.3 g	778 Kcal 26.7 g 24.5 g 3.0 g
	切り干し大根のごまサラダ	ツナ(まぐろ かつお)		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし		さとう	ごま ソンエッグマヨネーズ	しょうゆ す			
	なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	なめこ はくさい おぎ							
りんご				りんご								
31 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			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霊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。		
	たらのパン粉焼き	たら		バジル			パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう		632 Kcal 26.3 g 19.3 g 1.5 g	807 Kcal 32.3 g 22.7 g 2.0 g
	きゃべつのカレーソテー	ベーコン		にんじん ピーマン フロッコリー	きゃべつ			あぶら	カレーこ しお コンソメ			
パンプキンシチュー	とりにく	だっしんにゅう		かぼちゃ にんじん	たまねぎ			バター	ベジャメルウ ワイン こしょう			

※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



目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっていきます。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか?

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

