

令和3年度 10月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日	曜	こんだて名		食べ物のはたらき						献立からのメッセージ		
		主食	牛乳	副食 デザート	体をつくる (あか)		体の調子を整える (みどり)		エネルギーのもと になる(きいろ)			
					魚・肉・たまご・豆・豆腐製品など	牛乳・乳製品・小魚・海草など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類 さとう		油類	
1	金	ごはん	〇	酢豚 ぎょうざスープ チーズ	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ちんげんさい 青ねぎ	しょうが たけのこ えのきだけ	たまねぎ ヤングコーン もやし	米 さとう 小麦粉 でんぷん	油	給食では、物を丁寧に扱う気持ちを育むよう、あえて割れる陶磁器の食器を使用しています。給食当番や食べる時の食器の扱い方を振り返ってきましょう。
4	月	ごはん	〇	しいらのカレー焼き はりはりサラダ ずまし汁	しいら 油あげ あごちくわ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい 青ねぎ	しょうが きりぼしだいこん もやし	たまねぎ	米 さとう	ドレッシング	10月はリサイクル推進月間です。食缶に残さないよう配慮を、食べ始める前に量を調節するなど、給食時間に出来る取組を1人1人が意識しましょう。
5	火	ごはん	〇	ちくわのいそあげ いかのごま酢あえ キムチスープ	ちくわ いか ぶた肉 とうふ	牛乳 あおさ	こまつな にら	きゅうり しいたけ	たまねぎ はくさいキムチ	米 さとう 小麦粉	油 ごま油	ごまはその小さな粒の中に、脂質やビタミン類など、健康に欠かせない栄養素を多く含んでいます。体内に取り入れやすいよう、よくかんで食べましょう。
6	水	小型 コッパン	〇	とりのあまみそかけ トマトパスタ 白いんげん豆のポタージュ	とりにく ウインナー みそ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ピーマン パセリ		たまねぎ 白いんげん豆	小麦粉 さとう パンネ じゃがいも	ごま オリーブ油 バター	白いんげん豆は、和菓子の白あん材料にもなる豆です。おなかの掃除をしてくれる食物繊維を多く含んでおり、その量はごぼうの約2倍もあります。
7	木	ごはん	〇	さごしの塩こうじ焼き 秋なすのみそ炒め ぶた肉やしスープ	さごし とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ なす もやし たけのこ しめじ	たまねぎ	米 さとう でんぷん	油 ごま油	「秋ナスは嫁に食わずな」ということわざにある「ヨメ」とは、実はお嫁さんではなく、「夜目」と書いてネズミを意味しているという説もあります。
8	金	うめちり ごはん	〇	大芋いも 五目煮豆 あじのつみれ汁	大豆 油あげ あじ みそ	牛乳 ひじき しらす	にんじん インゲン	たまねぎ ごぼう うめ こんにゃく	たまねぎ 白ねぎ	米 さつまいも さとう みずあめ	油 ごま	今週末の10/10は、「目の愛護デー」です。目の健康のためにも、栄養のバランスのとれた食生活が大切です。日頃の生活習慣を振り返ってきましょう。
11	月	ごはん	〇	ハンバーグなしソース ツナサラダ さつま汁	とり肉 ぶた肉 油あげ ツナ みそ	牛乳	にんじん フロッコリー 青ねぎ	きゃべつ たまねぎ もやし なし	たまねぎ	米 さつまいも	マヨネーズ	さつまいものおいしい季節です。さつまいもは江戸時代、皮重なる飢饉への対策として、蘭学者の青木昆陽が栽培を成功させ全国に広がりました。
12	火	ごはん	〇	いわしの甘酢かけ つぼづけあえ もずくスープ	いわし かつおぶし いか	牛乳 もずく	ちんげんさい にんじん	きゅうり もやし たけのこ たくあん	たまねぎ	米 さとう 小麦粉 でんぷん	油	いわしは稚魚のときはシラス、だしとなる煮干し、缶詰など、私たちの食生活に欠かせない魚の1つです。毎日の食事の中で、いわしを探してみてください。
13	水	小型 キャロット パン	〇	焼きぎょうざ あんこフルーツ 牛骨ラーメン	ぶた肉 とり肉 やし ぶた	牛乳	にんじん にら	みかん アロエ レーズン もやし きゃべつ きくらげ たけのこ 白ねぎ たまねぎ	たまねぎ	小麦粉 ゼリー ラーメン	油 ごま油	食事のあいさつだけでなく、すききらいしない、食器を丁寧に扱うなど、食事の態度で食べ物や食事に感謝する方々への感謝の気持ちを表しましょう。
14	木	ごはん	〇	くりコロッケ きんぴらごぼう ほうれんそうのみそ汁 赤なし	ぶた肉 ひらてん とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんどう	たまねぎ ごぼう こんにゃく なし	たまねぎ	米 くり さとう じゃがいも さつまいも	油 ごま油 ごま	くりのイガは皮、私たちが食べている部分はタネに当たるそうです。他の食べ物も、どの部分を食べているのか調べてみると発見があるかもしれません。
15	金	ごはん	〇	マスのパン粉焼き ゆかりあえ ハッシュドビーフ	マス かまぼこ かつおぶし 牛肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし あかしそ にんにく たまねぎ セロリ トマト えだまめ	たまねぎ	米 パン粉 じゃがいも	オリーブ油	秋じゃがいもがおいしい季節です。フランスではじゃがいもは、収穫時、果物が実っているように見えることから「大地のりんご」と呼ばれているそうです。
18	月	だきこみ ごはん	〇	肉だんご さつまいも白あえ きのこ汁	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれんどう にんじん	こんにゃく きゃべつ しめじ えのきだけ エリンギ ごぼう たけのこ 白ねぎ しいたけ	たまねぎ	米 さつまいも	ごま	1年中食べることが出来るきのこですが、本来の旬は秋です。きのこには、旨味や香りの成分があり、料理の味を引き立ててくれる効果があります。
19	火	ごはん	〇	はまちフライ 海草サラダ ぼたんカレー	はまち とうふちくわ いのしし肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん かぼちゃ ピーマン	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	たまねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 小豆 パン粉	油	ぼたんカレーの「ぼたん」とは、いのしし肉のことです。いのしし肉には、体の疲れをとる働きのあるビタミンB1が、豚肉の約2倍も多く含まれています。
20	水	米粉 パン	〇	チリコンカン フルーツヨーグルト たまごスープ	ぶた肉 大豆 ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ちんげんさい にら	しょうが にんにく 白ねぎ みかん もも ナタデココ なし とうもろこし	たまねぎ	米粉 さとう でんぷん	油	にんじんは、古くは白・黄色・紫などさまざまな色がありました。今のオレンジ色は、17世紀のオランダで突然変異で生まれたのが始まりとされています。
21	木	ごはん	〇	さぼのたつたあげ はるさめサラダ 関東煮	さぼ ハム ウインナー ひらてん	牛乳 こんぶ	にんじん インゲン	しょうが きゃべつ だいこん こんにゃく	たまねぎ	米 でんぷん はるさめ さとう	油 ドレッシング	竜田揚げの「竜田」とは、奈良県を流れる竜田川をさします。赤褐色の色合いを紅葉に見立てて名付けられたとされる、深まる秋にぴったりな料理です。
22	金	ごはん	〇	スタミナなっとう 花やさいのごまあえ 切干大根のみそ汁	とり肉 なっとう ツナ みそ	牛乳 わかめ	青ねぎ フロッコリー にんじん	にんにく しょうが カリフラワー 白ねぎ きりぼしだいこん もやし	たまねぎ	米 さとう さといも	ごま油 ごま	なっとうには、たんぱく質やカルシウムなど、成長に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。また、発酵食品であるため消化されやすいのも特徴です。
25	月	ごはん	〇	ぶた肉のごま焼き 三色あえ 豆乳シチュー	ぶた肉 みそ 豆乳 かつおぶし ベーコン	牛乳	青ねぎ ほうれんどう にんじん	もやし とうもろこし しょうが カリフラワー グリーンピース	たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油	豆乳は、大豆を絞って作る加工品のひとつです。大豆は豆皮をはいし、さまざまな食品に姿を変えます。みなさんは大豆の加工品、いくつ知っていますか？
26	火	ごはん	〇	焼きししゃも らっきょうそばろ けんちん汁	ししゃも 牛肉 ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ らっきょう だいこん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	たまねぎ	米 さとう でんぷん さといも	ごま油	昔、ねぎの香りは邪気を払うと信じられていたことから、今でも橋のらんかんや、おみこしのきぼうしなど、ねぎを主形とした建造物が多くあります。
27	水	黒糖 パン	〇	フライドチキン たいこんサラダ ABCスープ ミルメークココア	とり肉 かまぼこ ウインナー	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	にんにく しょうが だいこん きゃべつ	たまねぎ	小麦粉 こくとう でんぷん マカロニ	油 ドレッシング	今日から読書週間が始まります。6人の中学生の心が、給食をきっかけに変わっていく短編集「給食アンソブル」に登場するメニューが登場します。
28	木	わかめ ごはん	〇	たまご焼き ちくぜん煮 かぼちゃのみそ汁	たまご とり肉 油あげ みそ とうふ	牛乳 わかめ もずく	にんじん かぼちゃ 小松菜	だいこん しょうが たけのこ こんにゃく えだまめ もやし 白ねぎ ごぼう	たまねぎ	米 さといも さとう	油	読書週間献立2日目は、食べ残しを減らすと奮闘するお話「がんばれ給食委員長」を題材とした給食です。みなさんならどんな作戦をたてますか？
29	金	ごはん	〇	フィッシュアンドチップス インゲンのソテー ポトフ ワインゼリー	ベーコン たら とり肉	牛乳	インゲン にんじん パセリ	だいこん しょうが きゃべつ とうもろこし セロリ	たまねぎ	米 じゃがいも ゼリー 小麦粉	油 オリーブ油	フィッシュアンドチップスは、タラなどの魚のフライとポテトフライを一緒にいたたく、イギリス発祥の料理です。シンプルに塩こしょうで味付けしました。

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。