

# 令和4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、毎日持ってきてましよう。



日曜	こんだて名		食べ物のほたらき						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・ 豆腐類など	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・いも類 さとう		油類
3月	ごはん	〇	さごしのノンエッグマヨネーズ焼き らっきょうサラダ クリームシチュー	さごし みそ ベーコン ひよこ豆	牛乳 わかめ	にんじん パセリ グリーンピース	もやし きゃべつ らっきょう たまねぎ とうもろこし カリフラワー	米 じゃがいも	マヨネーズ	10月は「食品ロス削減月間」です。自分で決めた量は食べる、苦手なものも一口はチャレンジするなど、給食でも食品ロスの視点をもつようになっています。
4火	ごはん	〇	くりコロクッ 五目煮豆 にらたま汁	大豆 油あげ とうふ たまご	牛乳 ひじき	にんじん にら	きゃべつ こんにゃく	米 さとう じゃがいも くり さつまいも パン粉 でんぷん 小麦粉	油	くりのトゲトゲのイガは皮、実として食べているのはタネの部分に当たります。日頃よく知っている野菜や果物は、どの部分を食べているか調べてみませんか？
5水	米粉 パン	〇	ぶたの香草焼き フルーツ白玉 ミネストローネ	ぶた肉 ワインナー	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ セロリ きゃべつ パイン もも	米粉 さとう パン粉 白玉 ゼリー マカロニ	オリーブ油	10月は「リサイクル推進月間」でもあり、リサイクル(再資源化)、「リデュース(ごみ減量)」、「リユース(再利用)」の3つの「R」がキーワードです。
6木	ごはん	〇	さばのカレーあげ いためビーフン ちゅうごスープ	さば ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン ちんげんさい	きゃべつ もやし たけのこ しいたけ	米 さとう でんぷん ビーフン	油 ごま油	ビーフンはうるち米を原料とする種の仲間、ライスヌードル(再資源化)、「リデュース(ごみ減量)」、「リユース(再利用)」の3つの「R」がキーワードです。
7金	ごはん	〇	どりのチーズ焼き ひじきサラダ 秋なすのみそ汁	とり肉 ツナ 油あげ みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ 青ねぎ	きゃべつ たまねぎ えのきたけ なす えだまめ レモン	米 さとう パン粉	マヨネーズ オリーブ油	「秋なすは嫁に食わずな」ということわざにある「ヨメ」とは、お嫁さんのことではなく、「夜目」と書いてナズミを意味しているという説もあるそうです。
11火	ごはん	〇	白身魚フライ たくあんあえ キムチスープ	ほき ぶた肉 かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	きゃべつ たくあん たまねぎ えのきたけ たけのこ はくさいキムチ	米 パン粉 小麦粉	油 ごま	10月10日は目の愛護デーでした。目の健康のためにも、栄養バランスのとれた食事に心がけることが大切です。給食も、好き嫌いせず食べましよう。
12水	小型 コッパ パン	〇	ポークフランク ツナサラダ きつねうどん	ワインナー ツナ かまぼこ 油あげ	牛乳	フロッキー にんじん 青ねぎ	きゃべつ たまねぎ はくさい しめじ	小麦粉 さとう うどん	マヨネーズ	今日のきつねうどんは、油揚げの味が引き立つよう甘辛く別炊きし、最後にうどんに加えしました。いつもより、少し甘めの味付けに仕上がっています。
13木	ごはん	〇	ごぼうミンチカツ ミートソースライスパスタ コーンたまごスープ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン 青ねぎ	たまねぎ きゃべつ ごぼう とうもろこし	米 さとう ライスパスタ でんぷん パン粉	オリーブ油 油	「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつだけでなく、好き嫌いしないこと、食器を丁寧に扱うことなど、態度で感謝の気持ちを表しましよう。
14金	ごはん	〇	信田煮 いそかあえ ごまみそ乳汁 おきつスティック	とり肉 ぶた肉 油あげ 豆腐 かつおぶし みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな 青ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ	米 さとう さつまいも	ごま	豆腐は、大豆を絞って作る大豆加工品の1つです。日本の食生活に欠かせない大豆ですが、大豆の自給率は約5%で、その他は輸入に頼っているのが現状です。
17月	ごはん	〇	あごちくわのいそべあげ カリフラワーのサラダ ABCマカロニスープ	あごちくわ とり肉 ベーコン	牛乳 あおさ	にんじん パセリ	カリフラワー えだまめ きゃべつ	米 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	油 ごま ドレッシング	給食では、物を丁寧に扱う気持ちをよくくむよう、家庭に近い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ましよう。
18火	ごはん	〇	焼きししゃも らっきょうそぼろ きのこ汁	ししゃも 牛肉 ぶた肉 ゆば みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	だいこん しめじ まいたけ えのきたけ 白ねぎ らっきょう にんにく しょうが	米 さとう でんぷん	ごま油	1年中食べることのできる「きのこ」ですが、本来の旬は秋です。きのこが持つ旨味や香りを感じてもらえるよう、3種類のきのこを入れた汁汁にしました。
19水	小型 米粉 パン	〇	焼ききょうざ かぼちゃサラダ ちゃんぽん	ぶた肉 とり肉 なると いか とうふちくわ	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ にら	きゅうり きくらげ きゃべつ もやし たけのこ たまねぎ とうもろこし	米粉 小麦粉 ラーメン	ドレッシング	「ちゃんぽん」は、具材を炒めた後、スープで専用の麺を煮込んで作ります。様々な物を混ぜることを意味する中国語が、名前の由来だとされています。
20木	ごはん	〇	ぶた肉のトマト煮 ごまあえ 白いんげん豆のポターージュ	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 スキムミルク チーズ	トマト ほうれんそう にんじん パセリ	白ねぎ にんにく しめじ たまねぎ もやし 白いんげん豆	米 さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 ごま バター	スープに使用している白いんげん豆は、豆類の中でも特に、おなかの掃除をしてくれる食物繊維を多く含んでいます。その量は、ごぼうの約2倍にもなります。
21金	ごはん	〇	大学いも なつとうサラダ 生わかめのみそ汁	とり肉 なつとう とうふ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん ちんげんさい	きゃべつ もやし	米 さとう さつまいも 水あめ	油 ごま マヨネーズ	オレンジ色がトレードマークのにんじんですが、古くは白・黄色・紫など様々な色がありました。現在のにんじんは、突然変異で出来たものなのだそうです。
24月	ごはん	〇	チーズコロッケ ひじきのいり煮 はるさめスープ	やきぶた 油あげ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん インゲン 青ねぎ	きゃべつ しいたけ こんにゃく	米 さとう じゃがいも パン粉 はるさめ でんぷん	油 ごま油	ひじきは漢字では、「鹿尾菜」と書きます。芽ひじきの形が、鹿の尾っぽに似ていることに由来します。ひじきの形にも注目して、いり煮を食べてください。
25火	青菜 ごはん	〇	はまちのてりやき さつまいものサラダ すまし汁	はまち とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ 青菜	だいこん えのきたけ えだまめ しょうが レーズン	米 さとう さつまいも ひ	マヨネーズ ドレッシング	昔、ねぎの香りは邪気を払うと信じられていました。今でも橋のらんかんや、おみこしのさほうしなど、ねぎ坊主を型どった建築物が多く見られます。
26水	小型 コッパ パン	〇	かますカツ フルーツミックス みそラーメン	かます ぶた肉	牛乳	にんじん	きゃべつ もやし しめじ たけのこ 白ねぎ もも パイン なし	小麦粉 パン粉 ラーメン ゼリー	油	「かます」は日本沿岸でよく獲れる魚の1つで、体長20〜50cmの細長い体の特徴の魚です。英語ではおニカマスにちなんで「バラクーダ」と呼ばれます。
27木	ごはん	〇	木曜日はハンバーグ きりぼし大根の酢の物 木になるカレー	とり肉 ぶた肉 油あげ 黒豆	牛乳	にんじん フロッキー トマト	きゃべつ にんにく きりぼしだいこん たまねぎ なし	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油 油	読書週間がはじまります。今年は2冊の絵本「月曜日はなにだべる?」「ひみつのカレーライス」にちなんで献立が登場します。絵本も読んでみてください。
28金	ごはん	〇	たまごやき きんぴらごぼう あつあけのおろしスープ	ひうてん あつあけ たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ちんげんさい	ごぼう こんにゃく もやし しょうが だいこん	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま	「きんぴら」の語源は、江戸時代の初期に流行した浄瑠璃「金平浄瑠璃」の主人公であり、昔話「金太郎」の息子、坂田金平の名前に由来するとされています。
31月	ごはん	〇	いわしのしょうが煮 さつまいものサラダ さつまいものみそ汁 りんごゼリー	いわし とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん フロッキー 青ねぎ	きゃべつ しょうが ごぼう まいたけ レモン	米 さとう さつまいも ゼリー	オリーブ油	江戸時代、さつまいもは飢饉対策用の食べ物として全国に栽培が広がりました。さつまいもの栽培に力を入れた蘭学者、青木昆陽は芋神様ともいわれています。

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。

## 給食でも資源を大切に

10月は「リデュース(ごみをなるべく出さない)」「リユース(再利用する)」「リサイクル(再び資源にする)」の3R推進月間です。地球に優しい循環型の社会を目指して、無理なくできることから取り組んでみませんか？

食べ残しを減らす



ごみの捨て方に注意する



3Rに関心をもつ

