

# 令和6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	料理名			食べ物のほたらぎ・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ
	主食	牛乳	副食デザート	主に体を作るもとなる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとなる食品(緑)		主にエネルギーのもとなる食品(黄)		
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
1	火	ごはん	かぼちゃのチーズ焼き らっきょうそぼろ すまし汁	大豆 ハム とり肉 とうふ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン 青ねぎ パセリ かぼちゃ	だいこん にんにく えのきたけ たまねぎ らっきょう しょうが	米 さとう でんぷん	ごま油	10月はリサイクル推進月間です。食事面でもリデュース(ごみ減量)、リユース(再使用)、リフユース(エコバック持参)等の「R」を意識しましょう。
2	水	コッペパン	とうふメンチカツ ピーマンサラダ ABCマカロニスープ	とり肉 とうふ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ピーマン フロッキー パセリ	きゃべつ たまねぎ えだまめ とうもろこし	小麦粉 じゃがいも マカロニ パン粉	油 ごま マヨネーズ	給食では、各クラスで食後に残さないよう配り切ったり、個々の食べられる量への調整をすすめています。食品ロス削減への意識向上にもつながる取組です。
3	木	ごはん	さばのパン粉焼き たくあんあえ ぼたんカレー	さば いのしし肉 かつおぶし	牛乳	にんじん トマト ごまつな	にんにく もやし たまねぎ しめじ しょうが だいこん	米 じゃがいも さとう パン粉	油 ごま オリーブ油	「ぼたん」とはいのしし肉のことをさします。いのしし肉の赤身と白い脂身の割合が、ぼたんの花のように見えることから名付けられたといわれています。
4	金	青菜 ごはん	くりコロッケ 五目にまめ ぶたもやしスープ	ぶた肉 大豆 ひらてん	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ 青菜	もやし たけのこ ごんにゃく しいたけ しょうが	米 はるさめ じゃがいも さつまいも さとう くり	油 ごま油	「桃栗三年柿八年」ということわざは、体作りへの考え方もつながります。すぐに結果はでなくても、心身の健康のため何でも食べるよう心がけましょう。
7	月	ごはん	はるまき おかかあえ 高野とうふのみそ汁	高野とうふ とり肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	だいこん なす きゃべつ もやし たまねぎ たけのこ	米 さとう	油	みそ汁の実に使用する高野とうふは、豆腐を凍らせて水分を抜いた乾燥とうふです。とうふより栄養価が高く、大豆の旨味が詰まっているのが特徴の乾物です。
8	火	ごはん	スパニッシュオムレツ トマトパスタ 肉だんごスープ	ウインナー たまご とり肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 青ねぎ	だいこん もやし たまねぎ	米 じゃがいも マカロニ さとう	オリーブ油	給食は、毎日必ず五大栄養素が摂れるようにしています。どんな食べ物にもどんな栄養素や体内での働きがあるのか、献立表の使用食材にも注目してみましょ。
9	水	コッペパン	ささみの香味焼き ひじきサラダ クラムチャウダー	とり肉 あさり ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク ひじき	にんじん フロッキー パセリ	きゃべつ にんにく しめじ たまねぎ レモン	小麦粉 じゃがいも さとう	ごま油 バター ごま オリーブ油	アメリカ料理のクラムチャウダーは、クラムが二枚貝、チャウダーが貝殻のスパゲティを意味しています。今が旬の旨味たっぷりなあさりを使用します。
10	木	ごはん	平つくね きりほしだいこんのナムル トック 赤なし	とり肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	きゃべつ 白ねぎ しいたけ もやし だいこん	米 もち さとう でんぷん	ごま ごま油	韓国料理であるトックは、餅の入った汁物です。餅から作られる日本の餅に対してうるち米を使用するため、粘りは少なく独特な歯切れの良さが特徴です。
11	金	ごはん	いわしフライ いためビーフン コーンたまごスープ	いわし ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン にら ちんねんさい	えのきたけ もやし とうもろこし	米 さとう じゃがいも ビーフン 小麦粉 パン粉	油 ごま油	日本の食生活に根ざした魚、いわしには、その栄養価の高さから「いわし100匹 頭の葉」ということわざがあります。積極的に食べたい食品の1つです。
15	火	ごはん	バジルチキン マカロニサラダ あじのつみれ汁	あじ みそ ハム とり肉 油あげ	牛乳	にんじん 青ねぎ バジル	きゃべつ だいこん えだまめ ごぼう	米 マカロニ パン粉	油 マヨネーズ	ビタミンDは唯一、人間の体内で作ることができるビタミンです。日光に当たることで作られますが、魚やきのこなど食品からも意識して補うことが大切です。
16	水	小型 コッペパン	タンドライーホーク フルーツあんぱん きのこうどん	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	きゃべつ にんにく たまねぎ しめじ まいたけ えのきたけ なし も	小麦粉 うどん ゼリー	油	1年中食べることでできるきのこですが、本来の旬は秋です。旨味成分が多く、香りもよいことから、料理の味を引き立ててくれる効果がある食材です。
17	木	ごはん	おさかなバーグ かいそうサラダ ハヤシチュー	とり肉 ぶた肉 いわし 大豆	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん トマト グリーンピース	だいこん きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	米 じゃがいも さとう	油	給食は、社会性を身に付ける学習の時間でもあります。食器を丁寧に扱う、食事マナーに気を配るなど、周囲への思いやりの気持ちを大切にしましょう。
18	金	ごはん	あげだしとうふ れんこんのきんぴら はるさめスープ	とうふ ぶた肉 ひらてん	牛乳	にんじん にら	はくさい れんこん ごんにゃく しいたけ たけのこ	米 さとう はるさめ でんぷん	油 ごま油	17世紀のオランダで突然変異によって生まれた人参が、今の西洋人参のはじまりとされています。それまでは白・黄色・紫などの色人参があったそうです。
21	月	ごはん	しのだ煮 ツナサラダ もずくのみそ汁 ミニトマト	とり肉 とうふ ツナ みそ 油あげ	牛乳 もずく	にんじん フロッキー 青ねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう	米 さとう	ドレッシング	新米のおいしい季節になりました。収穫までに八十八回もの手間がかかることが、米という漢字の由来といわれています。感謝の気持ちでいただきますよ。
22	火	ごはん	米粉しゅうまい つぼづけあえ 関東煮	ちくわ ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん きゃべつ ごんにゃく たまねぎ	米 さとう いも さとう	ごま	ご飯が食べやすいのは、米を粒のまま食べるため自然とよくかんだり、米の周りに固い細胞壁があるため比較的ゆっくりと消化吸収されることが理由です。
23	水	小型 コッペパン	とりのねぎしお焼き カリフラワーのマリネ クリームスパゲティ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん フロッキー 青ねぎ パセリ パプリカ	はくさい しめじ たまねぎ レモン カリフラワー	小麦粉 さとう スパゲティ	ごま油 オリーブ油	生活習慣病は、日頃の食事のあり方と関連の深い病気です。砂糖・塩・油のとりすぎに注意するなど、子どもの頃からバランスのよい食生活に心がけましょう。
24	木	ごはん	はまちの梅みそかけ いそかあえ とりごぼろ汁	はまち とり肉 みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん 白ねぎ しょうが ごぼう もやし うめ	米 さとう さつまいも	ごま ごま油	魚料理の回数が減るなど、日本人の「魚離れ」が進んでいるといわれています。給食を通して魚の種類や特徴を知り、おいしさを体感してほしいと思います。
25	金	わかめ ごはん	大学いも おからサラダ キムチスープ	とり肉 ぶた肉 おから とうふ	牛乳 わかめ	にんじん フロッキー にら	きゃべつ しいたけ はくさい らっきょう	米 さとう さつまいも	油 ごま マヨネーズ	さつまいもは、飢饉が度重なった江戸時代に飢饉対策として栽培が日本中に広がりました。この事業の中心となった青木昆陽は、芋神様とも呼ばれています。
28	月	ごはん	スタミナなっとう マンナンサラダ さつまいものみそ汁	とり肉 なっとう ツナ みそ	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ	きゃべつ はくさい 白ねぎ しいたけ ごんにゃく にんにく しょうが	米 さとう さつまいも	ごま油 マヨネーズ	日頃から「かむこと」を意識して食事をしていますか?よくかんで食べると、脳の活動が活発になり、集中力や記憶力が向上することが知られています。
29	火	ごはん	さごしのみもじ焼き フロッキーのごまあえ あつあげのおろしスープ	さごし みそ ベーコン あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん フロッキー 青ねぎ パセリ	きゃべつ だいこん もやし	米 さとう はるさめ でんぷん	ごま マヨネーズ	サゴシはサバ科の魚です。確かに、背中にある模様サバとよく似ています。今日はサゴシにもみじに見立てた人参入りのタレを縫って焼き上げました。
30	水	小型 米粉 パン	ちくわのいそべあげ フルーツヨーグルト みそラーメン	ちくわ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト あおさ	にんじん	きゃべつ 白ねぎ きくらげ たけのこ もやし なし パイン	米 小麦粉 ラーメン ナタデココ ゼリー	油	「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをしていますか?食べ物や食事に関わる方々への感謝の気持ちを表現する、マナーの1つでもあります。
31	木	ごはん	焼きししゃも かぼちゃサラダ カレースープ ハロウィンデザート	ししゃも とうふちくわ ウインナー	牛乳	にんじん 青ねぎ かぼちゃ	きゃべつ きゅうり しめじ	米 じゃがいも マカロニ	ドレッシング マヨネーズ	ハロウィンは、ヨーロッパで始まった秋の収穫に感謝する祭りで、ジャック・オー・ランタンにちなんで、かぼちゃを使ったメニューを取り入れました。

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。