

10がつ きゅうしょくこんだてよていひょう



※うらもあります

～10月の給食目標～

季節の食べ物を知ろう

託麻東小学校

日曜	献立名	使用する食品名						10月の給食献立の目標は、「季節の食べ物を知ろう」です。	栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる			
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
1 火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう なすとぶたにくのみそいため かきたまじる のりのつくだに	こめ・むぎ はるさめ・さとう じゃがいも・でんぶん	あぶら	ぶたにく・みそ たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし) のりつくだに	にんじん	たまねぎ・しょうが たまねぎ・えのきたけ	542 20.5	
2 水	ごはん ぎゅうにゅう ジャーチャン豆腐 こんぶあえ	こめ こんにやく・さとう・でんぶん	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう こんぶのつくだに	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが キャベツ・もやし	551 22.5	
3 木	ミルクパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん いりこだいず	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ぶたにく・かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん・こまつな	キャベツ・もやし・たまねぎ・しょうが・にんにく	595 27.7	
4 金	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう こいわしフライ おかかあえ とうにゅうみそしる	こめ・むぎ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	いとかつお あぶらあげ・とうにゅう・みそ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん にんじん・ねぎ	きゅうり・もやし だいこん・たまねぎ	556 20.3	
7 月	まるパン カット ぎゅうにゅう てりやきチキンバーグ コールスロー ミネストローネ	パン マカロニ・じゃがいも	あぶら	とりにく だいず・ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト・にんじん	キャベツ たまねぎ・にんにく	570 24.3	
8 火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さばのソース くきわかめのごまネーズあえ すましじる	こめ・むぎ さとう さとう ごま・ノンエッグマヨネーズ	あぶら	さば とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう くきわかめ こんぶ(だし)	にんじん にんじん・ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ・えのきたけ	598 23.5	
9 水	ごはん ぎゅうにゅう うまに ごしきあえ	こめ じゃがいも・こんにやく・さとう さとう ごまあぶら	あぶら	ぶたにく・あつあげ・さかなすりみあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ もやし・コーン・きくらげ	569 20.8	
10 木	コッペパン ぎゅうにゅう こまつないりシチュー だいこんサラダ ブルーベリージャム	パン じゃがいも さとう さとう	バター ごま・あぶら	ベーコン・いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ・ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん にんじん	たまねぎ だいこん・きゅうり ブルーベリー	553 20.7	
11 金	むぎごはん ぎゅうにゅう みそカツ ポイルキャベツ きしめん	こめ・むぎ パンこ こと ぎこ・さとう きしめん	あぶら・ごま	ぶたにく・みそ とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんにく にんじん・ねぎ	にんにく キャベツ だいこん・ごぼう・しいたけ	616 23.3	
15 火	ごもくごはん ぎゅうにゅう さかなのあおのりてんぷら さつまじる	こめ・むぎ・さとう こむぎこ さつまいも・こんにやく	あぶら	あぶらあげ ホキ とりにく・みそ	ぎゅうにゅう あおのり いりこ(だし)	にんじん にんじん・ねぎ	ごぼう・えだまめ・しいたけ だいこん・はくさい	585 21.7	
16 水	きのこカレー ぎゅうにゅう そくせきづけ てづくりぶどうゼリー	こめ・じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく きをたべて、おなかのなかのそうじをしよう!	ぎゅうにゅう ゼリーのもと	にんじん たまねぎ	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・エリンギ・にんにく・しょうが キャベツ・はりはりづけ ぶどうジュース	609 18.6	
17 木	しょくパン ぎゅうにゅう わふうスパゲティ ごぼうサラダ ナッツのりんかけ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ぶたにく・さかなすりみあげ ごま・ノンエッグマヨネーズ カシューナッツ・アーモンド	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ もやし・ごぼう・きゅうり	555 24.0	
18 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのゆずみそに れんこんとごぼうのかりんとう わかめじる	こめ・むぎ じゃがいも・ことう・さとう あぶら	あぶら	さんま とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	ゆず れんこん・ごぼう たまねぎ	620 20.7	
21 月	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームに ツナサラダ ココアビーンズ	パン マカロニ さとう さとう・でんぶん	バター・あぶら あぶら	とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ・もやし・たまねぎ	571 27.1	

10月の給食献立の目標は、「季節の食べ物を知ろう」です。

あき秋といえば、「食欲の秋」といわれるほど、おいしい食べ物がたくさんあります。給食にもたくさんのおいしい食べ物を使用しています。さが探しながら、食べてみましょう!

10日 目の愛護デー
勉強やテレビ、ゲームやスマホなど目をすることが多く、目が疲れやすい人はいませんか?
つかれた目を元気にしてくれるビタミンAが多い小松菜やにんじんを使ったシチュー。目の健康を守るアントシアニンがたっぷり入ったブルーベリージャムなど目に優しい給食になっています。

11日
味の旅～名古屋城～
愛知県は、みそ文化が根強く、様々なものにみそをかけて食べる地域でもあります。給食では、みそカツを作ります。ごはんの上に、ポイルキャベツをのせ、みそカツをのせて「みそカツ丼」にして食べてください。

18日
秋刀魚はなんとという名前の魚でしょうか?
秋刀魚=「さんま」と読みます。
さんまは、刀のように細長く、かつお、秋に多くとれ、おいしい旬を迎えるため、このよいう漢字になったそうです。今日は、骨まで柔らかくしてあります。よくかんで食べて、骨ごとカルシウムをとりましょう!

ほねにちゅうい!!

パンに、ハンバーグとコールスローを
はさんでたべてね!

あじのたび
「なごやじょう」

きのこをたべて、
おなかのなかのそうじをしよう!

ひごまるデー
れんこん

22	火	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						25日 韓国料理のクッパとヤンニョムソースが登場します。クッパとは、「クツ」がスープ、「パ」がごはんという意味のスープとごはんを組み合わせた韓国の家庭料理です。ヤンニョムは、コチュジャンやしょうゆ、にんにくを混ぜ合わせた韓国の合わせダレです。今回は、揚げた魚とあわせています。	554	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					21.4
		めざし		あぶら		めざし					
		キャベツとチキンのあえもの たまねぎのみそしる	はるさめ	ごま・ごまあぶら	チキンフレーク		にんじん	キャベツ たまねぎ			
23	水	ごはん	こめ						574		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				21.4	
		にくじゃが	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどろ		にんじん	たまねぎ・しいたけ			
		わかめのすのもの ふりかけ	さとう	ごま		わかめ		もやし・きゅうり			
24	木	ミルクパン	パン						566		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				22.5	
		にくだんごスープ			ミートボール		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			
		ジャーマンポテト ももかん	じゃがいも	あぶら	ベーコン			たまねぎ・にんにく おうとう			
25	金	むぎごはん	こめ・むぎ						580		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				24.7	
		さかなのヤンニョムソース	こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら	ホキ		ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが			
		カリカリだいこん クッパスープ	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら・ごまあぶら				だいこん・しょうが もやし・きくらげ			
28	月	コッパパン(カット)	パン						550		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				23.3	
		カレーミートビーンズ	さとう	あぶら	ぶたにく・だいず・ぶたレバー		にんじん・ピーマン・トマト	たまねぎ・にんにく			
		やさいスープ フルーツあんじん	じゃがいも あんじんどうふ	あぶら	ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ パイン・おうとう			
29	火	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						557		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				18.9	
		レバーとさつまいものナッツあえ	でんぷん・さつまいも・さとう	あぶら・カシューナッツ	とりレバー		ピーマン				
		ワンドンスープ たくあんのごまあえ	ワンドンめん ごま		ぶたにく		こまつな・にんじん	もやし・たまねぎ・しょうが キャベツ・たくあんづけ・きゅうり			
30	水	ごはん	こめ						590		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				22.3	
		いわしのおかかにかきなます	さとう		いわし かつおぶし			だいこん・かき			
		ぶたじる	こんにやく・じゃがいも	あぶら	どうふ・ぶたにく・みそ		にんじん	はくさい・ごぼう・しょうが			

※都合により、献立が変更する場合があります。



食育だより10月

2024
文責 井芹

夏休みが終わり、少しずつ生活リズムも整い、学校生活にもなれてきたでしょうか？

まだまだ、暑さが続き、日によっては、汁物の残食が多い時もあります。しかし、熱中症予防のためにも、食事をしっかりと、水分や塩分を食事からもとることが大切です。

そのためにも、1日の始まりのスタートとして、朝ご飯を食べることが大事になってきます。

朝ご飯は、3つのスイッチ

3つのスイッチがしっかり押せるように、黄・赤・緑の食べ物を上手に組み合わせた朝食をとれるように心がけましょう。

①頭のスイッチ



脳のエネルギーのほとんどは、炭水化物に含まれるブドウ糖のみです。頭をしっかり動かし、学校の授業により集中できるようになります。

②体のスイッチ



朝起きた時は、体温が下がった状態です。体温上げることで、勉強や運動をより元気に行うことができます。

③お腹のスイッチ



朝ご飯を食べることで、腸がしっかりと動き、お腹をすっきり元気にしてくれます。

今月のひごまるデーは、「れんこん」



れんこんは、熊本市の「天明地区」で多く作られています。3月の終わりから4月～5月ごろまで種れんこんを植えて、9月～3月まで収穫しています。れんこん畑の広さは、約3.5ヘクタール(サッカーコートおよそ4.2面分)です。

れんこんは、根菜類の一つで、食物繊維が多い野菜です。お腹のなかの掃除をして、おなかをすっきりさせる効果があります。

れんこんの収穫作業の様子



れんこんは、泥の中で大きくおいしくなります。

ほりたてのれんこんの様子



泥付きの方が、日がたってもおいしく食べられる期間が長くなります。

れんこんとごぼうのかりんとう風のレシピ



▼材料 (4人分)

れんこん80g じゃがいも 80g ごぼう60g 揚げ油 適量
【調味料】 黒砂糖 大さじ1 砂糖 小さじ1 こい口しょうゆ 小さじ2/3
みりん 小さじ1 水 大さじ1

▼作り方

- ①れんこん、じゃがいも、ごぼうは、洗って、皮をむいておく。
- ②れんこんは、1～2mmの半月切り、じゃがいもは、細めのぼう状、ごぼうは、少し大きめのさがきにして、水にさらしておく。
- ③②の食材の水気をきってから、油で色づく程度に揚げる。
- ④鍋に調味料と水を十分に煮立たせ、火を止めてから③の揚げた野菜を絡めて仕上げる。

れんこんは、調理方法によって、食感が変わります。よりカリカリとした食感を楽しんでみてください。

