

10月分 学校給食献立表

学校給食日吉共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名					実際の有無					栄養価	
			(赤) おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆腐類	(緑) おもに無糖質 おもに無糖質 牛乳・小魚・海そう	(黄) おもにカロテン おもにビタミンC 緑黄色野菜	(青) おもに野菜・きのこ・果物 その他の野菜・きのこ・果物	(紫) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(白) おもに脂質 おもに脂質 油類	花	力	江	江		江
2	水	ミルクパン 牛乳 きびなごごまフライ 水菜サラダ 肉団子スープ	牛乳 きびなご			パン パン粉 ごま・油								734
3	火	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 酢みそあえ 手作りひじき入りかけ	牛乳 豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ みそ 糸かつお		人参 人参 しらす干し・わかめ ゆかり	玉ねぎ・ごぼう・しいたけ きゅうり・キャベツ	米・麦 こんにゃく じゃが芋・砂糖 砂糖 ごま油							729
4	水	米粉入り人参パン 牛乳 きのこスパゲティ ごまマヨサラダ いりこチヂツ	牛乳 豚肉 ツナ		人参・チンゲン菜 人参 人参	玉ねぎ・しめじ えのきたけ・エリンギ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン スパゲティ ごま・ノンエッグマヨネーズ 油・カシューチヂツ							767
5	木	ごはん 牛乳 照り焼き豆腐ハンバーグ 春巻の群の物 根菜のみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ わかめ 厚揚げ・みそ		人参 人参 人参	きゅうり・キャベツ 大根・れんこん・ごぼう	米 砂糖・でんぷん 春雨・砂糖 さつま芋							24.7
6	金	麦ごはん 牛乳 レバーとポテトのナッツがらめ 切干大根の佃煮漬け すまし汁	牛乳 鶏レバー かまぼこ・豆腐 かつお節(出し)		人参 人参 人参	人参 人参 人参	米・麦 油・カシューナッツ 砂糖 ごま・ごま油							767
10	火	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉・レバー		人参 人参	人参 人参	米・麦・じゃが芋 砂糖 油							737
11	水	丸パン 牛乳 うすらの卵のクリーム煮 コーン入りサラダ きなこビーンズ	牛乳 ベーコン・うすら卵 いんげん豆		人参・小松菜 人参・小松菜	玉ねぎ キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・コーン	パン マカロニ・じゃが芋 砂糖 油							819
12	木	ごはん 牛乳 焼きししゃも なすのピリ辛炒め さつまいものみそ汁	牛乳 豚肉・厚揚げ・みそ みそ		人参・ピーマン 人参	なす・生姜 玉ねぎ・大根・えのきたけ	米 砂糖 砂糖 さつま芋							719
13	金	麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 梅あえ だご汁	牛乳 さば 油揚げ		人参・ねぎ 人参・ねぎ	人参 人参	米・麦 砂糖 砂糖 さつま芋							755
16	水	コッパパン 牛乳 カレーミートビーンズ 野菜のスープ煮 れんこんチヂツ	牛乳 大豆・豚肉・レバー ウィンナー		人参・ピーマン・トマト 人参・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ れんこん	パン 砂糖 油 油							740
17	火	麦ごはん 牛乳 いわしの塩こうじだれ わかめとツナの群の物 のっぴい汁	牛乳 いわし・みそ ツナ 鶏肉・焼豆腐 かつお節(出し)		人参・ねぎ 人参	人参 人参	米・麦 でんぷん・砂糖 砂糖 ごま油							761
18	水	ごはん 牛乳 タイビーエン 人参サラダ ミックスかりんとう	牛乳 豚肉・かまぼこ・うすら卵 ツナ		人参・ねぎ 人参	人参 人参	パン 春雨 砂糖 さつま芋 砂糖・でんぷん							719
19	木	麦ごはん 牛乳 親子煮 小松菜のおかあえ みそ豆	牛乳 鶏肉・卵 かまぼこ・高野豆腐 糸かつお みそ豆		人参・ねぎ 人参	人参 人参	米 こんにゃく じゃが芋・砂糖 砂糖 ごま油							727
20	金	麦ごはん 牛乳 魚のかほ焼き れんこんのあえもの 厚揚げのみそ汁	牛乳 ホキ 厚揚げ・みそ		人参・ねぎ 人参	人参 人参	米・麦 でんぷん・砂糖 砂糖 ごま・ごま油							33.1
23	月	丸パン 牛乳 魚フライ コールスロー 高野豆腐と卵のスープ	牛乳 ホキ 卵・ベーコン・高野豆腐		人参 人参	人参 人参	パン パン粉 小麦粉 砂糖 油 油							739
24	火	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 茎わかめのおえもの 一食味付きのり	牛乳 豚肉・厚揚げ・みそ くきわかめ 一食味付きのり		人参・ねぎ 人参	人参 人参	米・麦 こんにゃく 砂糖・でんぷん 砂糖							741
25	水	食パン 牛乳 ブラウンシチュー じゃごサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆		人参・トマト 人参	人参 人参	パン じゃが芋 油 油・ごま油							752
26	木	ごはん 牛乳 チキン南蛮 昆布あえ わかめ汁	牛乳 鶏肉 昆布 かまぼこ・豆腐 かつお節(出し)		人参・小松菜 人参	人参 人参	米 小麦粉 でんぷん・砂糖 ごま							754
27	金	セルフ吹き寄せごはん 牛乳 さんまの塩焼き 白玉汁	牛乳 鶏肉・油揚げ さんま かまぼこ・かつお節(出し)		人参 人参	人参 人参	米・麦 さつま芋・砂糖 油							808
30	月	丸パン 牛乳 コロック アイアンサラダ ミネストローネ	牛乳 牛肉 ツナ 豚肉・大豆		人参・トマト 人参	人参 人参	パン じゃがいも パン粉 砂糖 ごま油 油							766
31	火	麦ごはん 牛乳 豚肉とレンコンのカレー炒め こまあえ かきたま汁	牛乳 豚肉・厚揚げ こまあえ 卵・かまぼこ・かつお節(出し)		人参・ピーマン 人参 人参	人参 人参	米・麦 砂糖 ごま油・油 ごま							710

※ 都合により、献立が変更する場合があります。 ※ 食物アレルギー等で対応の必要場合は、毎日献立表を確認してください。

2013年12月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界で和食の人気が高まる一方で、私たちは和食についてどのくらい知っているのでしょうか。今月は、日本の伝統的な食事を意識した献立を取り入れています。

海外でも日本食レストランが増えているよ

【海外における日本食レストラン数】
2006年：約2.4万店→2021年：約15.9万店
15年間で13.5万店増加

なぜ、和食は世界に認められているのだろうか？和食の良さはこんなところ！

- ①食味の持ち味を生かしている
日本の海・山・山でとれる新鮮な食べ物の美味しさを大切にして、その持ち味を生かした調理技術が発展しています。
- ②栄養バランスが取りやすい
主食であるごはんは、どんなおかずにも合い、組み合わせやすいのが特徴です。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすく、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。
- ③自然の美しさや四季の移ろいを表現している
和食は、食事の場で自然の美しさや季節を表現することも大切にしています。季節に合った食器や植物を利用し、自然の美しさや季節の移りかわりを楽しみます。
- ④年中行事と密接に関わっている
季節ごとの行事やお祝い日に食べる特別な料理を「行事食」といい、家族や地域の人と一緒に食事を取り、楽しく過ごす習慣があります。

【産品活用予定】れんこん・小松菜・なす・ねぎ

今月の味の旅「豆名月」とは……？

昔の暦で9月13日の月のことをい、今の10月下旬ごろにあたります。このころは、豆や粟が旬で一番おいしい時期で、粟名月ともいわれます。そんな豆名月にちなんで、10月27日はセルフ吹き寄せごはんです。ごはんを具をのせて食べてください。

