

令和7年度										★10月給食目標★ 【食べ物のたらしきを知ろう！】										井ノロ・川北小学校									
こんだて名			黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる			赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる			緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる			エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	ひとこと メッセージ	こんだて名			黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる			赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる			緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる			エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	ひとこと メッセージ		
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	炭水化物が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い		
1 (水)	げんきもりもりそばろどん けんちんじる もやしのすのもの		こめ	ごまあぶら	ひまわりなつとう ぎゅうひきにく・とりひきにく あみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	565 16.0 18.0	今日から10月がスタートしました。「食欲の秋」と言われるように、給食にも秋に旬をむかえる食材がたくさん登場します。よく食べて元気な体を作りましょう。	17 (金)	カレーライス きゅうりのピクルス フルーツヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも	さとう	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ	678 17.0 20.0	体力をつけ、運動する力を高めるためには食事も大切です。赤・黄・緑の3色の旬の食べ物をバランス良く食べ、朝、昼、夜の3回の食事をしっかりとりとることが大切です。								
2 (木)	ごはん とりのマスタードふうみやき ジャーマンサラダ みそしる		こめ			ぎゅうにゅう			609 23.0 18.0	鶏肉には、手羽・おね肉・もも肉・ささみ・皮の5つの部位があります。今日のマスタード風味焼きには、もも肉を使用しています。おね肉より旨みが高く、脂が多いのが特徴です。	20 (月)	さつまいもとわかめのごはん おでんに あまずあえ	こめ さつまいも	さとう		わかめごはんのもと ぎゅうにゅう		にんじん	だいごん ごんにやく	587 20.0 12.0	今日はさつまいもとわかめのごはんが登場です。さつまいもはてんぷんのほか、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。特に食物繊維はお腹の健康に役立ちます。								
3 (金)	ごはん かつおのオーロラソースからめ くしわかめの煮物 ゆかりあえ		こめ			ぎゅうにゅう			660 20.0 15.0	かつおは高知県や宮崎県、和歌山県などの太平洋側の地域でよくとれます。日本近海ではいろいろな漁法が行われていて、巻き網漁法や一本釣りなどがあります。	21 (火)	ごはん ホイコーロー あおなのあえもの じゃこアーモンド	こめ	さとう かたくりこ	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン 赤ピーマン	579 19.0 16.0	こまつなはとても栄養価の高い食品で、カルシウムに関してはほうれん草の3倍以上も含まれています。アツが少なく、食べやすいので、炒めたり、煮たり、和え物にするなど、どんな料理にも合います。									
6 (月)	ごはん とうふハンバーグ ゆずだいごん さつまいものみそしる		こめ			のむヨーグルト			601 16.0 13.0	豆腐は大豆からできています。木綿豆腐と絹ごし豆腐がありますが、木綿豆腐には約350粒、絹ごし豆腐には約450粒の大豆が使われています。	22 (火)	ごはん みそカツ きゅうりのとさあえ やさいスープ	こめ はくりきこ パンこ	さとう	あけあぶら ごまあぶら いりごま	ぶたにく みそ		にんにく	739 22.0 26.0	ぶた肉にはたんぱく質のほかにも、ビタミンB1やB2が豊富に含まれています。肉類の中で最も多く食べられているのは実は豚肉です。									
7 (火)	ごはん さけのあきのかおりやき ごまあえ きりぼしだいごんのふくめに		こめ			ぎゅうにゅう			607 21.0 13.0	さけは9月～12月にかけて旬をむかえる魚です。さけは川で生まれ、海へと下って北洋を泳ぎ回り、数年後に再び生まれた川に戻ってくるという習性があります。	23 (水)	ごはん あつあげのそばろに ごしょくサラダ ユズゼリー	こめ さとう かたくりこ	サラダあぶら	ぶたひきにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	681 19.0 20.0	秋は過ごしやすい気候で、旬の食べ物も多いことから「食欲の秋」とも言われます。食欲がまし、おいしく食べることは良いことですが、よくかんで食べることを意識するようにしましょう。									
8 (水)	ごはん てづくりブルーベリージャム クリームシチュー コールスローサラダ		こめ			ぎゅうにゅう			615 16.0 21.0	10月10日は目の愛護デーです。目に良い食べ物としてブルーベリーの名前がよく上がります。これは、アントシアニンという目に良い栄養素が豊富に含まれているからです。	24 (木)	ごはん しおさく かきなます たぬきじる	こめ さとう	さとう いりごま	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かき きゅうり だいごん	585 20.0 18.0	柿の歴史は古く、縄文、弥生時代の遺跡から柿の種が出土しています。「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるように、とても栄養価の高い食品です。風邪予防や美肌効果が期待できます。									
9 (木)	ごはん ぶたじゃが あきのしらあえ みかん		こめ			ぎゅうにゅう			686 18.0 22.0	しらたきはこんにやくの一種で、こんにやく芋から作られます。こんにやく芋は中国から伝わったと言われており、カロリーが低く、食物繊維が豊富に含まれています。	27 (月)	ごはん あげどりのゆずふうみ おかかあえ あきやさいのスープ	こめ かたくりこ さとう	あけあぶら ごまあぶら	とりにく			ゆずかじゅう	609 21.0 17.0	ゆずは秋になると、緑色だった実が黄色く変わってきて、みなさんの知っているゆずの実になります。給食では安芸市産のゆず果汁を使っています。味だけでなく香りも楽しんでください。									
10 (金)	ごはん あげだしどうふ わふうサラダ てづくりふりかけ		こめ			ぎゅうにゅう			638 20.0 21.0	キャベツは栄養的にとても優れた食材で、ビタミンCやカロテン、ビタミンUが豊富に含まれています。ビタミンUは胃腸の粘膜を正常に整え、保持する働きがあります。	28 (火)	ごはん ボークハヤシライス トマトとうふのサラダ なし	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ ぶなしめじ	645 21.0 17.0	梨は日本の気候によくあい、日本中で栽培されています。手の届く高さに水平に枝を伸ばし、収穫する栽培方法がとれることが多いです。										
14 (火)	ごはん ぶたのゴマダレやき すみそあえ のっぺいじる		こめ			ぎゅうにゅう			649 19.0 22.0	今日の酢みそ和えにはすめいかを使用してします。すめいかは約30cmほどの大ききで、日本で最も生産量が多いいかです。6月～11月にかけて旬をむかえます。	29 (水)	ごはん きムタクごはん ちくわのいそべあげ かいそうサラダ プリン	こめ おおむぎ はくりきこ かたくりこ さとう	ごまあぶら サラダあぶら あけあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ちくわ あおのりこ	つぼづけ はくさい（キムチ）	652 19.0 19.0	海苔サラダには寒天を使用しています。寒天の原料はテングサやオゴノリという海藻です。世界中の海に生息していますが、海水の温度や日照時間などいろいろな環境条件や生育時期で性質が異なります。									
15 (水)	ごはん からあげ きゅうりとダイコンのすのもの もやしのかきたまスープ		こめ			ぎゅうにゅう			664 25.0 24.0	しらすとちりめんじゃこの違いを知っていますか？どちらもいわしの稚魚のことをさしますが、ゆてた後に半量の出荷されるのがしらす、よく乾燥させてから出荷するのがちりめんじゃこと区別されることが多いです。	30 (木)	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため はるさめのマヨネーズサラダ	こめ さとう	さとう いりごま	サラダあぶら	あつあげ ぶたにく・みそ		にんじん	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ	679 23.0 23.0	食べ物は元気な体を作るためにいろいろな働きをしてくれます。骨や筋肉を作ったり、力を出せるようにしてくれるのも食べ物のおかげです。								
16 (木)	ごはん マーボーナス キャベツのゆずあえ ふわふわみたらしだんご		こめ			ぎゅうにゅう			636 18.0 16.0	毎月17日はなすの日です。今日は1日早くなすの日献立が登場です。今日はマーボーナスにしました。和食、洋食、中華料理など、どの料理に使用してもよく合い、飽きずに食べられる食材です。	31 (金)	ごはん かぼちゃのパンこやき ポパイサラダ もやしのスープ	こめ パンこ	ノンエッグマヨ オリーブあぶら	ハム		かぼちゃ ピーマン	たまねぎ	616 18.0 22.0	今日はハロウィン献立です。ハロウィンはもともと、ヨーロッパが始まったお祭りのことで、収穫を祝い、悪霊を追い出す行事です。かぼちゃで作った「ジャック・オランタン」が有名です。									
基準値			エネルギー 650kcal たんぱく質 21～33g 脂質 14.4～21.6g																										
【安芸市産の食材】 こめ・ゆずかじゅう・なす・ピーマン・じゃこ			10月10日は 目の愛護デー			10月10日は目の愛護デーです。10月9日の献立は目に良いとされている、アントシアニンを多く含むブルーベリーを使った手作りブルーベリージャムが給食に初登場です。																							

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。 アレルギー食材を使用している場合は、事前にお知らせいたします。