

10月

学校給食献立予定表



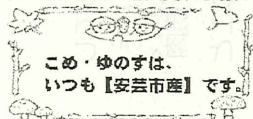
★10月給食目標★
「食べ物のほたらきを知ろう」

安芸市立学校給食センター

令和6年度

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 たんぱく質 脂質		ひとこと メッセージ	
日 (曜日)	主 食	牛 乳 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)	たんぱく質が 多い 炭水化物が多い	たんぱく質が 多い 脂質が多い	たんぱく質が 多い 無機質が多い	たんぱく質が 多い 緑黄色やさい	たんぱく質が 多い 淡色やさいなど	小4生	中学校			
1 (火)	ごはん	ぶたにくのみそづけやき おろしあえ キャベツのスープ	こめ さとう	ぶたにく みそ とりこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん きゅうり もやし ゆのす キャベツ しめじ	591 26.7 21.6	709 31.3 24.8	10月の目標は「食べ物のほたらきを知ろう」です。給食こんだて表を見たり、給食の放送を聞いたりしよう。		
☆リクエスト☆												
2 (水)	わかめ ごはん	とりにくのからあげ ナムル なすとベーコンのスープ あおりんごゼリー	こめ さとう こめこ かたくりこ あおりんごゼリー	あげあぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン	わかめ ぎゅうにゅう パセリ	にんにく もやし きゅうり なす たまねぎ えのきたけ	675 22.6 24.5	834 28.4 30.8	【第一小6年生リクエスト献立】バランスなど色々と考えてリクエストしてくれました。ありがとうございます。		
3 (木)	あきやさい カレー	コーンサラダ ヨーグルトあえ	こめ さとう さつまいも かたくりこ カクテルゼリー	オリーブオイル	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり パイン もも みかん	685 21.8 22.3	840 26.2 26.3	カレーに季節の野菜を入れることで、一味ちがう旬の味に!今月は「さつまいも、しめじ、さやいんげん」です。	
4 (金)	ごはん	とりみそにこみ はくさいのあまづけ ひじきとツナのつくだに	こめ さとう	とりにく あつあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう ごんぶ ひじき	にんじん	ごんにやく だいこん はくさい きゅうり	571 26.5 17.8	693 32.0 20.8	食欲の秋が来ました!食欲が出てくるこの時期に、苦手な食べ物や料理にチャレンジしてみませんか?		
7 (月)	ごはん	にくどうふ きゅうりのゆずづけ だいがくいも	こめ さとう さつまいも みずあめ	あげあぶら くろごま	ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ もやし ごんにやく きゅうり ゆのす	672 25.8 17.6	821 31.1 20.4	塩分ひかえめ、不足しがちな栄養素はパッチリ栄養満点献立です。残さず食べて体の栄養にしましょう。		
8 (火)	チキン ライス	パインサラダ かぼちゃのシチュー	こめ さとう シチュールー	サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり パイン	546 23.7 14.9	665 28.5 16.7	涼しくなると、温かいスープがおいしく感じますね。今日は栗かぼちゃを使ったシチューです。	
9 (水)	ごはん	めひかりのからあげ あつあげとぶたにくのみそいため おかかあえ	こめ さとう かたくりこ	あげあぶら サラダあぶら	めひかり ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	キャベツ しいたけ たまねぎ もやし	636 34.8 21.4	777 42.3 25.1	高知県でとれる「めひかり」が登場です。カラッと揚げるとおいしいですね。しっかりかんで食べましょう。		
10 (木)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため かきなます だいたいのいそに	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごんぶ ひじき	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり ごぼう ごんにやく えだまめ かき	608 31.1 16.3	739 37.8 18.6	【目のあいごデー】ビタミンたっぷり給食を食べ、夜は早く寝て、目を休めましょう。		
11 (金)	ごはん	いかのチリソース もやしのちゅうかあえ コーンスープ	こめ さとう こめこ かたくりこ	あげあぶら ごま ごまあぶら	いか	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ	しろねぎ にんにく しょうが もやし えのきたけ コーン たまねぎ	589 23.9 18.9	716 28.3 22.2	【かみかみ献立】イカは日本人が大好きな食べ物だそうですね。みなさんは好きですか?	
◆毎月15日は「じゃこの日」												
15 (火)	ごはん	とうふキムチチゲ ツナサラダ じゃこアーモンド	こめ さとう	ごまあぶら アーモンド	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう かちりじゃこ	にら にんじん	はくさい キムチ たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	617 29.6 21.6	754 35.9 25.5	【毎月15日はじゃこの日】成長期のみなさんに必要な「カルシウム」や「たんばく質」がしっかりとれます。	
16 (水)	かつお ごはん	ポテトサラダ さわにわん	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ノンエッグマヨ	かつお あぶらあげ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ごぼう しょうが きゅうり たけのこ だいこん しいたけ	549 21.9 18.9	665 26.2 22.0	かつおの美味しい季節です。しょうが、ごぼう、油揚げと一緒に味噌汁「かつおごはん」を作ります。		
◆毎月17日は「なすの日」												
17 (木)	ごはん	マーボーなす はるさめのすのもの かき	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あげあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ゆのす たまねぎ きゅうり キャベツ かき	641 20.9 23.2	781 25.0 27.5	柿の美味しい季節が来ました!全部で140個の柿の皮を、調理員さんがむいてくれます。お楽しみに。	
◆毎月19日は「食育の日」												
18 (金)	ごはん	いろいろたまごやき きりぼしだいこんのもの きのこけんちんじる	こめ さとう	ごまあぶら	とりにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん だいこん しめじ しいたけ えのきたけ	555 24.9 17.4	671 29.8 20.2	【毎月19日は食育の日】栄養をとることも大事ですが、楽しく食べる事も大切です。会話をしながらの食事も大切です。	
21 (月)	ごはん	とりにくじゃがいものものに しらあえ かつおじゃこのふりかけ	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	とりにく すまき とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ ごんにやく	597 25.2 17.2	728 30.6 20.2	ごはんとおかずを、口の中で混ぜ合わせ、味を調節しながら食べる方法のことを、口中調味とよびます。	
22 (火)	ごはん	ヤンニョムチキン もやしのごまあえ はるさめスープ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あげあぶら ごま	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく もやし きゅうり しめじ たまねぎ	625 28.6 19.7	765 34.9 23.0	今日も様々な種類の食品を使っています。これさえあればOK。なんて食べ物はありません。色々が大事です。	
23 (水)	さつまいも ごはん	ぶたにくとだいこんのみそだき ほうれんそうのサラダ みかん	こめ さとう さつまいも	サラダあぶら	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん ごんにやく しょうが キャベツ みかん	578 22.8 14.1	695 27.1 15.7	【ビタミンたっぷり献立】おすすめ食材は「さつまいも、ほうれん草、大根、みかん」です。	
24 (木)	ごはん	しいらのフライ(タルタルソース) ツナキャベツのポンずあえ ちくわのすましじる	こめ さとう ごむぎこ こめこ	あげあぶら タルタルソース	しいら ツナ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり もやし キャベツ ゆのす たまねぎ えのきたけ	598 23.4 19.9	718 28.1 22.6	おはしを上手に使いましょう。フライを切り分けたり、和え物をつまんだり、練習してみましょう。	
25 (金)	にくみそ ひじきどん	しゃきしゃきれんこんサラダ のりスープ	こめ さとう	ノンエッグマヨ	ぶたにく とりにく みそ	ひじき ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく れんこん きゅうり だいこん コーン えのきたけ	589 24.8 21.3	715 29.5 24.8	かむとしゃきしゃきと音がする、しゃきしゃきサラダです。五感を使って味わうと、おいしさが広がります。	
28 (月)	ごはん	あつあげのちゅうかに ビーフンサラダ こんぶふりかけ	こめ さとう かたくりこ ビーフン	ごまあぶら ごま	ぶたにく あつあげ ハム ふしこ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり コーン	612 26.0 18.9	749 31.4 22.1	【カルシウムたっぷり献立】給食のない日は、ほとんどの人が不足していると言われています。	
29 (火)	コーン ピラフ	とりにくのマーレードやき ちゅうかスープ てづくりフルーツゼリー	こめ さとう マーレード	サラダあぶら ごまあぶら	ベーコン とりにく	のむヨーグルト	にんじん ピーマン にら	コーン たまねぎ にんにく たけのこ きくらげ もも みかん	571 23.5 14.7	700 27.5 17.8	【飲むヨーグルト登場】10月から月1回「飲むヨーグルト」が給食に出ます。お楽しみに。	
30 (水)	ごもく うどん	ちくわのキャロットあげ ささみのサラダ	うどん さとう かたくりこ ごむぎこ こめこ	あげあぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ はくさい きゅうり もやし	547 29.3 19.5	676 37.0 23.0	ちくわのキャロット揚げは、人参をすりおろして衣に包みます。人参のやさしい甘さがポイントです。彩もきれいな栄養満点サラダです。	
31 (木)	おまめの ドライカレー	りっちゃんのげんきサラダ りんご(シナノスイート)	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ コーン きゅうり りんご	650 26.1 22.8	790 31.5 27.1		

※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。

こめ・ゆのすは、
いつも【安芸市産】です。

おしらせ

◆牛乳に代わり、10月から月1回、飲むヨーグルトを提供します。
飲用牛乳と同様の取り扱いです。アレルギー対応で飲用牛乳休止の
児童生徒のみなさんには、提供はありません。



【栄養量の基準】4年生 中学生
エネルギー 650kcal 830kcal
たんぱく質 21~33g 27~42g
脂質 14.4g~21.6g 18.4g~27.6g

ふるさと納税活用事業を実施しています！

給食だより

令和6年10月号

No.423

安芸郡市学校給食連絡協議会

栄養士部会



朝・夕涼しくなり、秋らしさを感じるようになりましたね。おいしい食べ物が収穫される季節でもあります。実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、様々な秋を楽しみましょう。

お米を食べよう！

10月から11月には新米が出回り始めます。給食でも大活躍です。お米を中心とした食事は、肉や魚、野菜や大豆製品など様々なおかずと組み合わせやすく、栄養素をバランスよくとることができます。

「八十八の手間ひまをかけて作られる」と言われるほど、お米は農家の人の大変な作業と努力で作られています。

米 大豆

お米は、エネルギーのもとになるだけでなく、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれています。大豆製品といっしょに食べると栄養バランスがさらによくなります。

ご飯は、和洋中のどんなおかずにもよく合います。粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、間食（おやつ）のとりすぎを防いでくれます。

＜作り方＞ けんかもち

① さつま芋とさといもを蒸し、皮をとり、熱いうちにつぶしながら、砂糖と塩を加えてよく混ぜる。

② ①をお好みの大きさに丸め、砂糖を合わせたきな粉をまぶす。

物部村（現香美市）の行事食です。

～材料4人分～

さつま芋	80g
さといも	80g
さとう	大さじ1.5
しお	少々
きなこ	6g
さとう	小さじ1

つくって
みませんか？

クイズ

ご飯茶碗の正しい位置は、次のうちどれでしょう？

① 右側に置く

② 左側に置く

③

どこに置いてもよい

ひとりきりの人は逆におきかえてもいいです。

9月号のこたえは
②の「さんま」でした。

やせたい!?

～ダイエットについて考えよう～

成長期はからだをつくる大切な時期です。間違えたダイエットをしてしまうと逆に太ってしまったり、栄養に偏りが出て病気になってしまったりします。「ダイエット＝やせること」ではありません。もともと「ダイエット（diet）」とは「～するための食事」という意味で、「筋肉を付けたい」「健康できれいになりたい」などの目的を持った食事のことをいいます。そのことから『食べない』というダイエット法はありません。もし「太り過ぎかな？」と思っても、自分だけで判断せず、栄養士や養護教諭の先生に一度相談してみましょう。

こんなことしていませんか？



朝ごはんを食べない

×

からだは栄養を蓄えようとして、かえって太りすぎてしまったり体力や思考力の低下につながったりします。

食事を減らして生野菜中心にする

×

たんぱく質やカルシウム、炭水化物が不足し、貧血やかぜなどをひきやすくなります。

くだもの中心の食事にする

×

くだものには糖分が多く、食べすぎると太る原因にもなります。適度な量にしましょう。〇〇だけダイエットは×です。

食事を減らしてお菓子を中心にする

×

お菓子は糖分や脂肪分が多く、お菓子中心にするとその他の栄養素が不足します。肌荒れや便秘、太り過ぎの原因にもなります。



食欲の秋♪ バランスよく食べて、運動しましょう♪

返信らん No.423 10月号給食だより（ ）年 名前（ ）
10月号のクイズの答え（ ）