10月 学校給食献立表

東陽学校給食センター

＜食育目標＞
郷土料理や地場産物を知ろう！

＜給食目標＞
食べ物の旬を知ろう！

10月 旬の食材

さつまいも　さんま　さといも
かぼす　みかん　かき　しいたけ
しょうが　だいこん　ねぎ

	月	火	水	木	金
献立				**1** なすの和え物 麦ごはん　親子煮 10月のなすは「秋なす」と呼ばれ、1年の中で一番おいしい時期といわれています。夏のなすに比べて皮が薄くて柔らかく、水分と甘みがぎゅっと詰まっています。	**2** キャラメルマロン さばのしょうが煮 麦ごはん　鶏汁 キャラメルマロンに使用している栗は、東陽町の上村さんからいただいたものを使用しています。栗剥きは、地域の方々にボランティアでむいていただきました。
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)				小590　中720 小25.1　中30.5	小623　中759 小22.0　中26.1
(赤)血や肉・骨になる食品				牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 さば 鶏肉
(黄)熱や力になる食品				米 麦 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	米 もち米 油 栗 バター こんにゃく 砂糖
(緑)体の調子を整える食品				人参 たまねぎ いんげん しいたけ なす もやし きゅうり しょうが	ねぎ 人参 こんぶ しょうが 椎茸 大根
献立	**5** ゆかり和え ちくわの磯部揚げ 麦ごはん　えだ豆ご汁 今日の汁物は、日本各地の郷土料理である呉汁をアレンジした「枝豆呉汁」です。すりつぶした大豆の代わりに枝豆をたっぷり使っているため、お汁がきれいなうぐいす色をしています。	**6** ごまマヨサラダ 焼きししゃも 麦ごはん　だご汁 ししゃもは、頭からしっぽ、骨まで丸ごと食べられるお魚です。骨や歯を強くしてくれる「カルシウム」がたっぷりで、みなさんの成長を力強くサポートしてくれます。	**7** カラフルサラダ 旬 ガーリックフランス　きのこのトマト煮 10月は、いろいろな種類のきのこが美味しくなる季節です。きのこには、料理の味をおいしくする「旨味」がたっぷり詰まっています。	**8** 豆腐のいそあえ 鶏の照り焼き 麦ごはん　わかめ汁 「磯あえ」の「磯」とは、海や海岸を意味する言葉です。たっぷりののりをあえることで、海にいるかのような磯の香りが口いっぱいに広がることから、この名が付けられました。	**9** 旬 ぶどう 鮭の甘酢あんかけ 目の愛護DAY 目に良いごはん　ほうれん草のすまし汁 目の愛護デイとは、読書やスマホなどで疲れた目をいたわり、目の健康について考える日です。ごはんには、目に良い食材がたくさん入っています。他にも、ほうれん草や鮭、ぶどうなど目に良い食材が盛り沢山の給食となっています。
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小584　中753 小23.2　中30.9	小607　中772 小23.2　中30.0	小590　中767 小28.5　中36.7	小569　中709 小23.6　中29.5	小574　中725 小23.1　中30.1
(赤)血や肉・骨になる食品	牛乳　竹輪　豆腐	牛乳 枝豆 ししゃも 鶏肉	牛乳　鶏肉	牛乳 鶏肉 豆腐	牛乳 鮭
(黄)熱や力になる食品	米　麦 油　じゃがいも 小麦粉 砂糖 片栗粉	米 麦 油 小麦粉 こんにゃく すりごま	砂糖 油 バター オリーブオイル 砂糖 じゃがいも	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油	米 麦 油 砂糖 でんぷん
(緑)体の調子を整える食品	青のり キャベツ もやし ゆかり 人参　枝豆　ねぎ しいたけ　こんぶ	人参 ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	パセリ キャベツ きゅうり コーン ピーマン たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム ブロッコリー トマト缶	しょうが にんにく 大根 ねぎ わかめ しいたけ　かぼちゃ たまねぎ 人参 こんぶ きゅうり のり	人参 たまねぎ キャベツ ほうれん草 しいたけ 昆布 ぶどう
献立	**12** スポーツの日	**13** 土佐あえ 鶏のかぼすソースかけ 旬 麦ごはん　お麩のみそ汁 今日の給食には、今が旬の「かぼす」が使われています。ゆずやすだちの仲間で、大分県でたくさん作られています。爽やかな香りとまろやかな酸味が特徴です。	**14** アーモンドサラダ レーズンパン　肉団子スープ レーズンは、熟したぶどうを太陽の光でじっくり乾燥させた「干しぶどう」です。水分が抜けた分、ぶどうの甘みと旨味がぎゅっと凝縮されています。	**15** 泉中・東陽中　給食なし みかんサラダ 魚のもみじ焼き 麦ごはん　あおさ汁 今日の主菜は、秋にぴったりの「もみじ焼き」です。すりおろした人参を使って、山が赤く染まるもみじの葉のようなきれいな色を表現しています。	**16** ビビンバ(ナムル) ビビンバ(肉) 韓国 麦ごはん　わかめスープ 今日の給食は、お隣の国「韓国」の料理です。韓国には「食べ物はすべて体によい薬になる」という考え方があり、お肉だけでなく野菜をたっぷり食べる工夫がたくさん詰まっています。
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小635　中771 小25.7　中30.1	小549　中708 小21.1　中26.3	小599　中734 小23.2　中27.2	小584　中720 小24.7　中30.0
(赤)血や肉・骨になる食品		牛乳 鶏肉 みそ　錦糸卵	レーズンパン 牛乳 ミートボール	牛乳 ホキ 豆腐 枝豆	牛乳 錦糸卵 豚肉
(黄)熱や力になる食品		米 麦 お麩 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく	砂糖 油 アーモンド 春雨	米 麦 油 さといも 砂糖	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま
(緑)体の調子を整える食品		えのき たまねぎ わかめ ねぎ 人参 いんげん かぼす　もやし	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ しいたけ ほうれん草	人参 あおさ しいたけ ねぎ こんぶ みかん缶 きゅうり キャベツ	しいたけ たけのこ ねぎ しょうが 人参 もやし にら わかめ えのき キャベツ
献立	**19** もやしの和え物 さんまのみぞれ煮 ふるさとくまさんデー さつまいもごはん　のっぺ汁 10月はさつまいもが一番美味しくなる季節です。採れたてのさつまいもを少し置いておくことで、水分が抜けて甘みがぐっと強くなります。	**20** キャベツのごま和え わかめごはん　みそおでん 最近では、朝や夜の寒さが増してきましたね。今日の給食は、いろいろな具材をじっくり煮込んだ温かい「おでん」です。体を芯からポカポカに温めてくれます。	**21** ひじきサラダ 黒糖きなこ蒸しパン　ポトフ きなこは大豆を丸ごと粉にしているので、体をつくる「たんぱく質」やお腹をきれいにする「食物繊維」がたっぷり含まれています。	**22** かみかみ かみかみサラダ タンドリーチキン 麦ごはん　きのこ汁 タンドリーチキンに使われているスパイスには、体を中から温めたり、お腹の調子を整えたりする働きがあります。肌寒くなってきた10月の体に元気をくれるメニューです。	**23** ホイコーロー 麦ごはん　中華風卵スープ 豚肉には、疲れをとって元気をくれる「ビタミンB1」がたっぷり含まれています。季節の変わり目で疲れが出やすい時期にぴったりのスタミナメニューです。
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小616　中727 小24.8　中27.4	小576　中710 小23.2　中28.2	小552　中701 小20.6　中24.3	小582　中712 小24.3　中29.0	小589　中727 小24.6　中30.3
(赤)血や肉・骨になる食品	牛乳 豆腐 鶏肉　さんま	牛乳 うずらの卵 鶏肉 厚揚げ　竹輪 みそ	牛乳 ウインナー ハム	牛乳 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	牛乳 卵 豚肉
(黄)熱や力になる食品	米 黒ごま さつま芋 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油	米 麦 砂糖 こんにゃく さといも すりごま	きなこ　黒糖　バター　油 ホームケーキミックス じゃがいも 砂糖	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 油	米 麦 油　じゃがいも ごま油 砂糖 片栗粉
(緑)体の調子を整える食品	人参 大根 ねぎ ごぼう しいたけ こんぶ もやし きゅうり	人参 キャベツ 大根 きゅうり こんぶ　わかめ	たまねぎ 人参　枝豆 キャベツ カリフラワー にんにく ひじき きゅうり コーン	しょうが 人参　わかめ　さきいか 大根 しめじ えのき ねぎ　しいたけ こんぶ ごぼう きゅうり きくらげ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン たけのこ 人参 パセリ コーンクリーム缶
献立	**26** 肉みそ納豆 キャベツの梅肉和え 麦ごはん　じゃがいものうま煮 納豆は、ゆでた大豆に「納豆菌」を加えて発酵させた日本の伝統的な食べ物です。納豆菌の力で大豆の栄養がパワーアップし、独特のネバネバとうま味が生まれます。	**27** 切り干し大根の酢の物 しゅうまい ふきよせごはん　すまし汁 秋の景色を表現した「吹き寄せごはん」です。秋の風で色とりどりの落ち葉が一箇所に吹き寄せられた様子を、たくさんの秋の食材を使って表しています。	**28** コールスローサラダ フィッシュバーガー　ミルクスープ フィッシュバーガーに使われている白身魚には、みなさんの血や筋肉をつくる「たんぱく質」がたっぷり含まれています。脂肪が少なくて体に優しいのも特徴です。	**29** 和風ツナサラダ 鶏のみそマヨ焼き 麦ごはん　けんちん汁 けんちん汁は、ただ煮込むだけでなく、最初にごま油で具材をしっかり炒めるのが美味しさの秘密です。ごま油の香ばしい風味がコクをプラスし、お汁が冷めにくくなります。	**30** コーヒーゼリー チーズサラダ HALLOWEEN 麦ごはん　パンプキンカレー ハロウィンといえば、かぼちゃをくり抜いたランタンが有名です。かぼちゃには風邪のバイ菌から体を守る「ビタミンA・C・E」がたっぷり詰まっています。
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小619　中754 小24.2　中29.2	小626　中710 小22.5　中28.4	小620　中802 小25.3　中30.9	小640　中786 小25.8　中30.8	小648　中743 小19.0　中21.1
(赤)血や肉・骨になる食品	牛乳 鶏肉　厚揚げ　みそ さつまあげ 豚ひき肉　納豆	鶏肉　牛乳 油揚げ 枝豆	ホキ 牛乳 ベーコン 枝豆	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ	牛乳 ホイップクリーム 豚肉　チーズ
(黄)熱や力になる食品	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 ごま油	米 砂糖 油 こんにゃく　ごま	小麦粉 砂糖 油 丸パン　米粉	米 麦 砂糖 油 こんにゃく	米 麦 油 砂糖
(緑)体の調子を整える食品	キャベツ きゅうり きぬさや 人参 しょうが しいたけ	しいたけ 人参 ごぼう えのき キャベツ わかめ こんぶ 切干大根 きゅうり	キャベツ きゅうり コーン しめじ 人参 たまねぎ	人参 ごぼう キャベツ ねぎ 大根 こんぶ きゅうり コーン	キャベツ きゅうり かぼちゃ 人参 たまねぎ しょうが にんにく