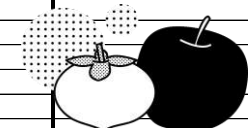
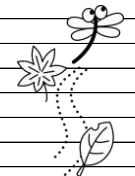


令和5年10月給食献立表

テーマ「秋を感じる食べ物」



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
魚の栄養が体によいことを知る	キャベツの栄養について知る	はっこう乳について知る	みその種類について知る	季節の食品さけについて知る	サンマー丼の名前の由来を知る	かつおについて知る	りんごについて知る	10月の「食品ロス削減週間」について知る	季節のエリンギを味わう
さばやさんま、さけなど魚の脂(あぶら)に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)という成分が含まれています。EPAは血液をサラサラにし、悪玉コレステロールを下げるはたらきがあります。魚の脂はみなさんの成長にも欠かせない脂です。	キャベツには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは体内の皮ふや臓器などを構成するコラーゲンを作るのを助けたり、鉄という無機質を吸収するのを助けるはたらきがあります。	牛乳などを乳酸菌で発酵(はっこう)させて作ったものをはっこう乳といいます。はっこう乳のなかまには、固まったものはヨーグルト、水分の多いものは飲むヨーグルト、凍ったものはフローズンヨーグルトといえます。はっこう乳はお腹の調子をよくするはたらきがあります。	みそは大豆にこうじと塩を加えて作ります。こうじは大豆からみそを作るときにかかせないもので、米こうじ、麦こうじ、たねこうじがあります。それぞれのこうじで作ったみそは米みそ、麦みそ、豆みそといえます。給食のみそは、大豆に米こうじを加えて作られた米みそです。	さけは秋が旬の魚です。さけは海にいる魚ですが、秋になると生まれた川にもどり卵を産みます。卵を産むためたくさんエネルギーを脂肪として体内に蓄えます。そのため、この時期のさけはとてもおいしくなります。今日はさけをクリームシチューにしました。	中国語でサンは「新鮮でシャキシャキした」、マーは「上のった」という意味です。横浜市内の中国料理店が、いためた野菜と肉にとろみをつけて麺の上に乗せる「サンマーメン」という料理を考えました。給食ではシャキシャキとした具をごはんの上のせて食べるのでサンマー丼と名づけました。	かつおは春と秋にとれます。春にとれるかつおがさっぱりとした味わいなのに対し、秋にとれるかつおは身がしまって脂(あぶら)がのっているのが特徴です。かつおには、血をつくるもとになる鉄や、筋肉をつくるたんぱく質が含まれています。	りんごは10月から12月にかけて、いろいろな品種(つがる・ふじ・しめのみなど)が出回ります。日本のりんごの産地は青森県・岩手県・秋田県・長野県です。りんごは昔から「1日1個で医者いらず」と言われるほど健康によい食べ物です。	「食品ロス」とはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。もったいない食品ロスを減らすことで、ごみも減り、環境のためにもなります。食品ロスを減らすために、みなさんができることを探してみましよう。	エリンギはフランスやイタリア料理によく使われているきのこです。日本に自生していないので初めはなじみがありませんでしたが、日本で栽培されるようになると独自の形や歯ざわりが人気を呼び、いろいろな料理に使われるようになりました。
【ご飯】	【ロールパン】	【はいがごはん】	【ご飯】	【黒パン】	【ご飯】	【ご飯】	【ぶどうパン】	【ご飯】	【ご飯】
【煮魚】	【ソース焼きそば】	【ポークカレー】	【親子丼の具】	【さけのクリームシチュー】	【サンマー丼の具】	【かつおのあんかけ】	【きのこクリームスパゲティ】	【ツナそばろ】	【チキンライスの具】
さば切身	蒸し中華めん	豚肉	鶏卵	さけ(角)	豚肉	かつお(角)	スパゲティ	まぐろ油漬(フレク)	鶏肉
ねぎ	米白絞油	じゃがいも	鶏肉	白ワイン	もやし	凍り豆腐(角)	食塩	凍り豆腐(細)	白ワイン
しょうが	豚肉	たまねぎ	凍り豆腐(細)	じゃがいも	たまねぎ	でんぷん	米サラダ油	にんじん	たまねぎ
しょうゆ	いか(短冊)	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	にんじん	米白絞油	鶏肉	しょうが	にんじん
砂糖	キャベツ	しょうが	にんじん	こまつな	こまつな	しょうゆ	食塩	しょうゆ	エリンギ
穀物酢	もやし	にんにく	しょうゆ	にんにく	米サラダ油	しょうゆ	白こしょう	砂糖	ケチャップ
みりん	たまねぎ	米サラダ油	砂糖	米サラダ油	しょうゆ	砂糖	たまねぎ	酒	トマトビュレー
酒	にんじん	小麦粉	みりん	小麦粉	砂糖	みりん	ほうれんそう	水	ウスターソース
水	にら	マーガリン	食塩	有塩バター	食塩	酒	ぶなしめじ	【揚げだいず】	食塩
【梅肉あえ】	あおのり	カレー粉	削り節	豆乳	ごま油	でんぷん	エリンギ	だいず(水煮)	白こしょう
もやし	米サラダ油	ケチャップ	水	普通牛乳	でんぷん	水	にんにく	でんぷん	【クリームスープ】
梅干し ペースト	中濃ソース	中濃ソース	【みそ汁】	脱脂粉乳	チキンブイヨン	【即席つけ】	米サラダ油	米白絞油	豚肉
しょうゆ	ウスターソース	しょうゆ	じゃがいも	粉チーズ	水	キャベツ	小麦粉	食塩	じゃがいも
みりん	食塩	食塩	たまねぎ	【にらたまスープ】	豚肉	きゅうり	有塩バター	【沢煮椀】	たまねぎ
食塩	白こしょう	水	こまつな	黒こしょう	鶏肉	しょうゆ	普通牛乳	豚肉	コーン(ホール)
【呉汁】	【ひじきサラダ】	【甘酢あえ】	切干しだいこん	水	木綿豆腐	食塩	豆乳	にんじん	にんじん
木綿豆腐	だいず(水煮)	きゅうり	淡色辛みそ	【キャベツサラダ】	鶏卵	【みそ汁】	脱脂粉乳	ねぎ	こまつな
だいず(水煮)	きゅうり	切干しだいこん	赤色辛みそ	キャベツ	にら	だいこん	粉チーズ	みずな	手亡豆
油揚げ	しょうゆ	しょうゆ	削り節	砂糖	はるさめ	ねぎ	食塩	えのきたけ	米サラダ油
だいこん	ひじき	砂糖	水	穀物酢	しょうゆ	生わかめ	黒こしょう	しょうが	普通牛乳
ごぼう	いりごま(白)	穀物酢	【黒みつゼリー きなこ】	食塩	食塩	淡色辛みそ	水	しょうゆ	豆乳
ねぎ	米サラダ油	食塩	含蜜糖	黒こしょう	黒こしょう	赤色辛みそ	【さつまいもとりんごの甘煮】	食塩	脱脂粉乳
にんじん	穀物酢	【ブルーんはっこう乳】	寒天	【牛乳】	でんぷん	削り節	さつまいも	でんぷん	食塩
淡色辛みそ	砂糖	グラニュー糖	クラニュー糖	【牛乳】	ごま油	水	りんご	削り節	白こしょう
赤色辛みそ	しょうゆ	水	きな粉	【牛乳】	チキンブイヨン	【牛乳】	食塩	だし昆布	チキンブイヨン
削り節	食塩	水	砂糖	【牛乳】	水	【牛乳】	砂糖	水	水
水	白こしょう	【牛乳】	食塩	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	有塩バター	【牛乳】	【りんご】
【牛乳】	からし(粉)	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	シナモン(粉)	【牛乳】	【牛乳】
	【牛乳】		【牛乳】						
エネルギー 601kcal	エネルギー 655kcal	エネルギー 643kcal	エネルギー 632kcal	エネルギー 548kcal	エネルギー 578kcal	エネルギー 602kcal	エネルギー 599kcal	エネルギー 643kcal	エネルギー 622kcal
たんぱく質 29.4g	たんぱく質 25.6g	たんぱく質 18.5g	たんぱく質 29.1g	たんぱく質 30.6g	たんぱく質 23.8g	たんぱく質 30.2g	たんぱく質 27.5g	たんぱく質 27.7g	たんぱく質 27.7g



18日(水)	19日(木)	20日(金) 食育の日	23日(月)	24日(火)	25日(水) 郷土料理	26日(木)	27日(金) 行事食	30日(月)	31日(月)
わかめについて知る	はいが米の栄養について知る	日本型食生活について知る	季節のちりめんじゃこを味わう	だいたいの加工品(きな粉)について知る	けんちん汁について知る	だいたいの栄養について知る	十三夜について知る	さといもについて知る	米育つ時期について知る
わかめは海で育ちます。海に囲まれた日本では、昔からわかめが食べられてきました。わかめは、骨や歯をつくるもとになる「カルシウム」の他、おなかの中をきれいにする「食物せんい」を多く含んでいます。	お米は秋(8~10月)に収穫されます。今とれるものは新米と呼ばれています。給食で使用するのははいが米は、玄米から7割ほど胚芽が残るように精米したお米なので、白米よりビタミンB群や食物せんいなどの栄養があります。	日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚、肉、野菜、牛乳・乳製品、海そう、豆類、果物などいろいろなおかずを組み合わせることで、栄養素のバランスがよくとれます。	ちりめんじゃこはカタクチイワシの稚魚です。春と秋の年2回とれます。秋にとれる稚魚のほうが脂がのっています。稚魚を塩ゆでにしたものを「しらす」、さらに乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と呼びます。	きな粉はだいたいを炒って皮をむき、粉状に挽いたものです。加熱によりだいたいの特有の臭みが抜け、香ばしい香りがします。きな粉はたんばく質や食物せんいを多く含み、お腹の調子を整えます。	けんちん汁の由来は神奈川県鎌倉市の建長(けんちょう)寺で食べられていた「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。お寺の精進料理で本来は昆布だししのみの料理ですが、今日はかつおの削り節も使っています。	豆はその栄養により2つのグループに分けられます。たんばく質が多い豆、たんばく質・脂質が多い豆です。だいたいはたんばく質・脂質・ビタミン・無機質が一粒に多く含まれています。鉄も多く、だいたいは自然のバランス栄養食です。	十五夜から約1か月後の、満月になる前の月を十三夜といえます。今年は10月27日が十三夜です。この時期にとれた栗をお供えるので「栗名月」とも呼ばれます。今日は栗名月にちなんで、旬のさつまいもと「甘煮」を作りました。	さといもは秋から冬が旬の食べ物です。人が住んでいる里で作られることから「さといも」と呼ばれるようになりました。親しいもの周りに子いもがたくさんでるので、子孫が続いていくおめでたい食べ物としてお祝いのときなど正月料理にも使われます。	米を育てるには、八十八の手間がかかるといわれています。春のもみまきから始まり、田植え・草取り・田んぼにはる水の管理などをします。田植えから稲かりまでの約5か月間はつねに目をはずさず大切に育て、秋に収穫します。
【はいがパン】	【はいがごはん】	【麦ごはん】	【麦ごはん】	【あげパン】	【麦ごはん】	【ロールパン】	【ご飯】	【ご飯】	【ご飯】
【チリコンカーン】	【ハンバーグ和風ソース】	【ひじきごはんの具】	【肉じゃが】	【あげパン】	【豚肉のごままぶし】	【変わり五目豆】	【秋味ごはんの具】	【ふくめ煮】	【魚のかば焼き】
牛肉	ひじき入りハンバーグ	油揚げ	豚肉	コッペパン	豚肉	だいた(水煮)	しろさげ(水煮)	鶏肉	いわし
だいた	にんじん	凍り豆腐(細)	じゃがいも	米白絞油	豚肉	豚肉	凍り豆腐(細)	うすら卵(水煮缶詰)	でんぷん
たまねぎ	ぶなしめじ	にんじん	たまねぎ	きな粉	こぼろ	凍り豆腐(角)	にんじん	凍り豆腐(角)	米白絞油
トマト缶(カット)	ねぎ	ひじき	にんじん	食塩	こまつな	じゃがいも	ぶなしめじ	さといも	しょうゆ
にんじん	しょうゆ	いりごま(白)	しらたき	【たっぷり野菜の坦々スープ】	しょうが	米白絞油	米サラダ油	にんじん	砂糖
にんにく	砂糖	米サラダ油	米サラダ油	うすら卵(水煮缶詰)	しらたき	にんじん	しょうゆ	しょうゆ	みりん
マカロニ(シェル)	みりん	しょうゆ	しょうゆ	豚ひき肉	いりごま(白)	ピーマン	砂糖	砂糖	でんぷん
食塩	でんぷん	砂糖	砂糖	キャベツ	しょうゆ	こんにゃく	みりん	みりん	水
米サラダ油	水	みりん	みりん	ねぎ	砂糖	米サラダ油	酒	酒	【磯香あえ】
小麦粉	【おひたし】	削り節	食塩	にんじん	みりん	しょうゆ	食塩	食塩	キャベツ
ケチャップ	キャベツ	水	水	こまつな	酒	砂糖	削り節	削り節	きざみのり
中濃ソース	こまつな	【魚のから揚げ】	【からししょうゆあえ】	ぶなしめじ	【けんちん汁】	みりん	水	水	しょうゆ
しょうゆ	えのきたけ	さば切身	もやし	しょうが	木綿豆腐	水	【さつまいもとくりの甘煮】	【煮ひたし】	食塩
赤ワイン	しょうゆ	でんぷん	こまつな	にんにく	油揚げ	【わかめスープ】	さつまいも	油揚げ	【さつま汁】
食塩	みりん	米白絞油	しょうゆ	はるさめ	だいごん	木綿豆腐	蒸しぐり	はくさい	鶏肉
白こしょう	食塩	食塩	しょうゆ	こま(ねり)	にんじん	もやし	砂糖	こまつな	油揚げ
チリパウダー	【豚汁】	【みそ汁】	からし(粉)	ごま油	ねぎ	にんじん	食塩	しょうゆ	さつまいも
水	豚肉	じゃがいも	【だいたとじゃこの炒り煮】	しょうゆ	はくさい	ねぎ	水	砂糖	だいごん
【わかめサラダ】	木綿豆腐	キャベツ	だいた(水煮)	淡色辛みそ	こんにゃく	生わかめ	【かきたま汁】	みりん	にんじん
キャベツ	油揚げ	こまつな	ちりめんじゃこ	酒	ごま油	しょうゆ	鶏卵	食塩	こぼろ
生わかめ	じゃがいも	えのきたけ	いりごま(白)	食塩	しょうゆ	食塩	木綿豆腐	削り節	ねぎ
しょうゆ	にんじん	淡色辛みそ	米サラダ油	トウバンジャン	食塩	白こしょう	ねぎ	水	淡色辛みそ
砂糖	こぼろ	赤色辛みそ	しょうゆ	チキンブイヨン	削り節	ごま油	こまつな	【もずく汁】	赤色辛みそ
穀物酢	ねぎ	削り節	砂糖	水	だし昆布	チキンブイヨン	えのきたけ	木綿豆腐	削り節
食塩	こんにゃく	水	【中華あえ】	【中華あえ】	水	削り節	しょうゆ	もずく	水
ちりめんじゃこ	淡色辛みそ	【牛乳】	水	だいごん	【納豆】	水	食塩	ねぎ	【牛乳】
ごま油	赤色辛みそ	【牛乳】	【牛乳】	にんじん	納豆	【みかん】	でんぷん	にんじん	しょうが
【牛乳】	削り節			いりごま(白)	しょうゆ	【牛乳】	削り節	しょうゆ	食塩
	水			しょうゆ	砂糖		水	水	でんぷん
	【牛乳】			砂糖	穀物酢		【牛乳】	でんぷん	削り節
	※ひじき入りハンバーグ			食塩	食塩			水	水
	主な原材料			ごま油	【牛乳】			【牛乳】	
	豚肉 たまねぎ 鶏肉			【牛乳】					
	ひじき でんぷん パン粉								
	粒状大豆たんばく 等								
エネルギー 605kcal	エネルギー 630kcal	エネルギー 634kcal	エネルギー 583kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 644kcal	エネルギー 617kcal	エネルギー 604kcal	エネルギー 614kcal	エネルギー 599kcal
たんばく質 28.7g	たんばく質 28.9g	たんばく質 28.8g	たんばく質 24.9g	たんばく質 23.3g	たんばく質 29.7g	たんばく質 27.4g	たんばく質 25.4g	たんばく質 30.7g	たんばく質 26.5g

