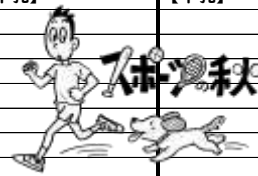


# 令和6年 10月給食献立表 テーマ「秋を感じる食べ物」

| 1日(火)   | 2日(水)   | 3日(木)  | 4日(金)  | 7日(月)   | 8日(火)国際理解   | 9日(水)  | 10日(木)  | 15日(火)  | 16日(水)食育の日  | 17日(木)  |
|---|---|--|--|---|---|--|---|---|---|---|
| みその種類について知る   | だいずの加工品(きな粉)について知る  | はいが米の栄養について知る  | はっこう乳について知る  | けんちん汁について知る   | 韓国料理のタッカルビについて知る  | かつおについて知る  | わかめについて知る   | 季節の食品さけについて知る   | 旬のくりを味わう  | キャベツの栄養について知る   |
| 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、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。 | きな粉はだいずを炒って皮をむき、粉状に挽いたものです。加熱によりだいず特有の臭いが抜け、香ばしい香りがします。きな粉はたんぱく質や食物せんいを多く含み、お腹の調子を整えます。 | 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、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。 | 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、飲むヨーグルトがあります。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。 | 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」がいつか「けんちん汁」と呼ばれるようになったといわれています。お寺の精進料理で本来は昆布だしですが、今日はかつおの削り節も使います。 | タッカルビは韓国料理です。「タッ」は鶏肉、「カルビ」はあばら骨のことです。骨のまわりの鶏肉を食べる料理です。韓国では大きな鉄板で作り、鶏肉をコチジャンで味つけて、さつまいもやたくさんの種類の野菜を入れます。 | 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いて油のついているのが特徴です。かつおには、血をつくるものになる鉄や、筋肉をつくるたんぱく質が含まれています。 | 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、骨や歯をつくるものになる「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。 | 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の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。 | くりは、日本では北海道から九州の野山に自生し、縄文時代から食べられていたことがわかっています。栄養は、とくに無機質のなかまカリウムが豊富に含まれます。カリウムは体内の余分な塩分を体外に出し、むくみをとるはたらきがあります。 | 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。 |
| 【ごはん】   | 【きなこあげパン】<br>コッペパン  | 【はいがごはん】   | 【はいがごはん】   | 【麦ごはん】  | 【はいがごはん】  | 【ごはん】  | 【はいがパン】   | 【黒パン】   | 【ごはん】   | 【ロールパン】   |
| 【親子丼の具】   | 米白絞油  | 【ハンバーグ和風ソース】   | 【ポークカレー】   | 【豚肉のごままぶし】  | 【タッカルビ】   | 【かつおのあんかけ】   | 【チリコンカン】  | 【さけのクリームシチュー】   | 【秋味ごはんの具】   | 【ソース焼きそば】   |
| 鶏卵  | きな粉   | ハンバーグ  | 豚肉小間   | 豚肉小間  | 鶏肉  | かつお(角)   | 牛肉  | さけ(角)   | さけフレーク  | 蒸し中華めん  |
| 鶏肉  | グラニュー糖  | にんじん   | じゃがいも  | にんじん  | さつまいも   | 凍り豆腐(角)  | だいず(水煮)   | 白ワイン  | 凍り豆腐(細)   | 米白絞油  |
| 凍り豆腐(細)   | 砂糖  | ぶなしめじ  | たまねぎ   | ごぼう   | たまねぎ  | てんぷん   | たまねぎ  | じゃがいも   | にんじん  | 豚肉小間  |
| たまねぎ  | 食塩  | ねぎ   | にんじん   | こまつな  | キャベツ  | 米白絞油   | トマト缶(カット)   | たまねぎ  | ぶなしめじ   | いか(短冊)  |
| にんじん  | 【たっぷり野菜の坦々スープ】  | しょうゆ   | しょうが   | しょうが  | しょうが  | しょうが   | にんじん  | こまつな  | 米サラダ油   | キャベツ  |
| しょうゆ  | 豚ひき肉  | 砂糖   | にんにく   | しらたき  | にんにく  | しょうゆ   | にんにく  | にんにく  | しょうゆ  | もやし   |
| 砂糖  | キャベツ  | みりん  | 米サラダ油  | いりごま(白)   | 米サラダ油   | 砂糖   | マカロニ(シェル)   | 米サラダ油   | 砂糖  | たまねぎ  |
| みりん   | ねぎ  | でんぷん   | 小麦粉  | しょうゆ  | しょうゆ  | みりん  | 食塩  | 小麦粉   | みりん   | にんじん  |
| 食塩  | にんじん  | 水  | マーガリン  | 砂糖  | 砂糖  | 酒  | 米サラダ油   | 有塩バター   | 酒   | にら  |
| 削り節   | こまつな  | 【おひたし】   | カレー粉   | みりん   | 食塩  | でんぷん   | 小麦粉   | 豆乳  | 食塩  | あおりの  |
| 水   | ぶなしめじ   | キャベツ   | ケチャップ  | 酒   | コチジャン   | 水  | ケチャップ   | 普通牛乳  | 削り節   | 米サラダ油   |
| 【みそ汁】   | しょうが  | こまつな   | 中濃ソース  | 【けんちん汁】   | ごま油   | 【からししょうゆあえ】  | 中濃ソース   | 脱脂粉乳  | 水   | 中濃ソース   |
| じゃがいも   | にんにく  | えのきたけ  | しょうゆ   | 木綿豆腐  | しょうゆ  | もやし  | しょうゆ  | 粉チーズ  | 【さつまいもとくりの甘煮】   | ウスターソース   |
| たまねぎ  | はるさめ  | しょうゆ   | 食塩   | 油揚げ   | 食塩  | 【豚肉ともやしのスープ】   | 赤ワイン  | 食塩  | さつまいも   | 食塩  |
| こまつな  | ねりごま  | みりん  | 水  | だいこん  | 豚肉小間  | しょうゆ   | 食塩  | 黒こしょう   | くり  | 白こしょう   |
| 切干しだいこん   | ごま油   | 食塩   | 【甘酢あえ】   | にんじん  | もやし   | 食塩   | 白こしょう   | 水   | 砂糖  | 【ひじきサラダ】  |
| 淡色辛みそ   | しょうゆ  | 【豚汁】   | きゅうり   | ねぎ  | ねぎ  | からし(粉)   | チリパウダー  | 【キャベツサラダ】   | 食塩  | だいず(水煮)   |
| 赤色辛みそ   | 淡色辛みそ   | 豚肉小間   | 切干しだいこん  | はくさい  | こまつな  | 【みそ汁】  | 水   | キャベツ  | 水   | きゅうり  |
| 削り節   | 酒   | 木綿豆腐   | しょうゆ   | こんにゃく   | 生わかめ  | だいこん   | 【わかめサラダ】  | キャベツ  | 【かきたま汁】   | にんじん  |
| 水   | 食塩  | 油揚げ  | 砂糖   | ごま油   | しょうゆ  | ねぎ   | キャベツ  | 穀物酢   | 鶏卵  | ひじき   |
| 【黒みつゼリー きなこ】  | トウバンジャン   | じゃがいも  | 穀物酢  | しょうゆ  | 食塩  | 生わかめ   | 生わかめ  | 食塩  | 木綿豆腐  | いりごま(白)   |
| 含蜜糖   | ポークブイヨン   | にんじん   | 食塩   | しょうゆ  | 白こしょう   | 淡色辛みそ  | しょうゆ  | 黒こしょう   | ねぎ  | 米サラダ油   |
| 寒天  | 水   | ごぼう  | 【ブルーンはっこう乳】  | 削り節   | ごま油   | 赤色辛みそ  | 砂糖  | 【牛乳】  | こまつな  | 穀物酢   |
| グラニュー糖  | 【ハムと野菜のソテー】   | ねぎ   |  | だし昆布  | チキンブイヨン   | 削り節  | 穀物酢   |   | えのきたけ   | 砂糖  |
| 水   | ボンレスハム  | こんにゃく  |  | 水   | 水   | 水  | 食塩  |   | しょうゆ  | しょうゆ  |
| きな粉   | たまねぎ  | 淡色辛みそ  |  | 【納豆】  | 【牛乳】  | 【牛乳】   | 食塩  | ちりめんじゃこ   | 食塩  | 食塩  |
| 砂糖  | にんじん  | 赤色辛みそ  |  | 納豆  | しょうゆ  |  | 【牛乳】  | ごま油   | でんぷん  | 白こしょう   |
| 食塩  | コーン(ホール)  | 削り節  |  | しょうゆ  | みりん   |  |   | 【牛乳】  | 削り節   | からし(粉)  |
| 【牛乳】  | にんにく  | 水  |  | みりん   | 削り節   |  |   |   | だし昆布  | 【牛乳】  |
|   | 米サラダ油   | 【牛乳】   |  | 水   | 【牛乳】  |  |   |   | 水   |   |
|   | しょうゆ  |  |  | 【牛乳】  |   |  |   |   | 【牛乳】  |   |
|   | 食塩  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |
|   | 【牛乳】  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |
| エネルギー 612kcal   | エネルギー 588kcal   | エネルギー 630kcal  | エネルギー 643kcal  | エネルギー 644kcal   | エネルギー 538kcal   | エネルギー 600kcal  | エネルギー 588kcal   | エネルギー 548kcal   | エネルギー 604kcal   | エネルギー 655kcal   |
| たんぱく質 28.7g   | たんぱく質 29.0g   | たんぱく質 28.9g  | たんぱく質 18.5g  | たんぱく質 29.7g   | たんぱく質 23.0g   | たんぱく質 30.4g  | たんぱく質 27.8g   | たんぱく質 30.6g   | たんぱく質 25.4g   | たんぱく質 25.6g   |



※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。  
食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。

