



10月 給食献立予定



令和2年10月

＜北塩原村学校給食共同調理場＞

日曜	献立名	赤・・・血や肉をつくるものになるもの		緑・・・体の調子を整えるものになるもの		黄・・・熱や力を出すものになるもの		エネルギー kcal		ひとくちメモ	給食なしのところが		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 g			カルシウム mg	塩分 g
		小学校		中学校									
1 木	★お月見献立★ けんちんめん すこもりたまご お月見だんご	油揚げ 鶏肉 卵 ツナ きなこ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 ごぼう しいたけ キャベツ	めん 里いも こんにやく 白玉だんご 砂糖		705 30.6 19.2 348 1.9		10月1日は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、月が美しく見える時期です。ちょうど稲が育ち、お米が収穫される時期でもあるので、無事に収穫できる喜びを分かち合い、感謝する日でもあります。今日は、お月見だんごを食べるお祝いしましょう。	中学校		
2 金	福島県産牛丼 さつまい 小松菜サラダ	牛肉 鶏肉 油揚げ ツナ みそ	牛乳	にんじん さいいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが 大根 ねぎ キャベツ	ごはん こんにやく 砂糖 さつまいも	油	703 30.3 22.4 352 2.2	889 37.0 26.1 384 2.6	牛丼には、会津牛が使われています。会津牛は、肉の味がしっかりとっていて、脂身はさらさらとしていて甘みがあるのが特徴です。福島県畜産家による事業で、地元牛肉をもっと食べて欲しいという思いから、会津牛を仕入れることができました。味わって食べましょう。			
5 月	ごはん 大根のみそ汁 酢豚 もやしのおかかあえ	油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ ピーマン 小松菜	大根 ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし	ごはん 片栗粉 砂糖	油	593 23.0 18.2 310 2.1	752 27.8 20.9 332 2.6	酢豚は、豚肉に衣をつけて揚げ、甘酢あんをからませた中華料理です。あんをかけると滑らかで食べやすくなり、また熱いものが冷めにくくなるので、時間がたっても美味しく食べられます。たっぷりの野菜も一緒に美味しく食べましょう。			
6 火	食パン 黒豆きなこクリーム かぼちゃポタージュ すこもりたまご スイートポテトサラダ	ベーコン 卵 ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	パン さつまいも 砂糖	マヨネーズ 黒豆きなこクリーム		939 27.1 34.7 711 3.4	すこもりたまごは、細切りにした野菜の中にたまごを割り落として、鳥の巣に見立てた料理です。目玉焼きと一緒に野菜の栄養分も摂取できることや、簡単に調理できることから、朝ごはんにもぴったりです。ぜひうちの朝ごはんで作ってみてくださいね。	小学校		
7 水	キムチごはん 豆腐の中華スープ 鮭のからあげ 風味あえ きなこだんご	豚肉 豆腐 鮭 きなこ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 白菜 玉ねぎ しいたけ きゅうり もやし キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉 白玉だんご	油 ごま		834 35.0 23.5 378 3.0	キムチには乳酸菌が含まれ、おなかの調子を整える効果があります。おなかの調子は、免疫力を左右するので、キムチを食べることによって、免疫力アップも期待できます。キムチの乳酸菌は、乳製品に含まれるものと比べて、生きたまま腸に届きやすいそうです。	小学校		
8 木	★かみかみ献立★ 山塩ラーメン チャーシュー かみかみ大根サラダ とうもろこし	豚肉 なると いか	牛乳	ほうれん草 にんじん	たけのこ きゅうり しいたけ 大根 ねぎ とうもろこし	めん 砂糖	油	540 24.3 13.7 294 2.5	673 31.1 16.3 314 3.2	今日のかみかみ献立です。かみかみ大根サラダには、さきいかが入っています。かめばかむほどさきいかの味が口の中に広がります。よくかんで食べる習慣は今のうちからつけておくことが大切です。毎日の食事でよくかんで食べることを意識しましょう。			
9 金	★目の愛護デー献立★ ごはん なめこ汁 えび厚揚げ 厚揚げ カロテンサラダ ブルーベリーゼリー	みそ えび 厚揚げ	牛乳	小松菜 かぼちゃ ブロッコリー にんじん	なめこ ねぎ 大根 玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん ゼリー 砂糖	油	660 23.1 20.9 529 2.2	829 27.9 24.3 604 2.7	10月10日は「目の愛護デー」です。カロテンとは、にんじんやかぼちゃなどに多く含まれる栄養素です。視力を維持してくれる効果があります。ブルーベリーには、目に良いアントシアニンが多く含まれています。日頃働いてくれる目をいたわって、目に良い栄養素を取り入れましょう。			
12 月	ごはん キャベツのみそ汁 親子煮 塩昆布あえ	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 なると 卵	牛乳 昆布	にんじん グリーンピース	キャベツ ねぎ 玉ねぎ きゅうり 大根	ごはん 砂糖 こんにやく	油	605 24.7 19.6 371 2.2	768 30.0 22.7 408 2.7	たまごは、ビタミンCと食物繊維を除くほぼ全部の栄養素が含まれていて、「完全栄養食品」と言われています。黄身には脳を活性化させる栄養素が含まれ、白身には風邪などの原因となる細菌から体を守ってくれる栄養素が含まれます。			
13 火	セルフハンバーガー (ハンズ ハンバーグ) 春雨スープ フレンチサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	パン 春雨 砂糖	油	578 27.6 20.6 312 2.6	776 35.9 25.5 344 3.5	春雨スープにはしいたけが入っています。しいたけにはうまみ成分が豊富に含まれているので、スープや煮物などに加えると、うまみがグッとアップします。乾燥したしいたけを料理に使うときは、戻し汁にうまみがたっぷり溶け出しているので、捨てずに使います。			
14 水	ごはん のっぺい汁 さばのカレー焼き ごまあえ	鶏肉 油揚げ さば	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	ごはん こんにやく 里いも 片栗粉 砂糖	ごま	624 23.2 22.3 306 1.7	791 28.1 26.0 327 2.0	のっぺい汁は、全国各地で作られている郷土料理です。地方によりいくつかの呼び方があり、「のっぺい鍋」や「のっぺ煮」などがあります。その土地によって使う具材や味付けにも違いがあるので、全国各地ののっぺい汁を食べ比べてみたいものですね。			
15 木	ミートソースめん ちりめんキャベツ 柿	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん トマト グリーンピース	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり 柿	めん 砂糖	油 バター	676 29.4 18.9 421 2.2	877 37.4 22.0 472 2.6	あえ物には、カルシウムがたっぷり含まれたちりめんじゃこが入っています。ちりめんじゃこは、小魚である「しらす」を煮て乾燥させたものです。乾燥させることで、うまみが凝縮され、歯ごたえがうまれますので、よくかんで食べることができます。			
16 金	三色丼 どさんこ汁 もやしのピリ辛あえ	鶏肉 卵 鮭 豆腐 みそ	牛乳	グリーンピース にんじん 小松菜	しょうが ねぎ コーン 大根 もやし きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 バター	650 30.6 20.2 315 2.2	822 37.1 23.3 336 2.7	どさんこ汁は北海道の郷土料理です。どさんことは「北海道の人」や「北海道のもの」という意味があります。北海道でたくさんとする鮭やじゃがいも、にんじんなどがゴロゴロ入っていて、食べごたえ満点です。みそとバターがふわつわり、食欲をかき立てる汁物です。			

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。献立表の右側のらんじんに1食あたりのエネルギー(Kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、カルシウム(mg)、塩分:食塩相当量(g)をのせました。家庭で作る食事の参考にして下さい。

★給食で使用される食材は、毎回、食べる前に放射性物質の検査を行っております。先月も、異常はありませんでした。

※裏面も見てください。



10月 給食献立予定



令和2年10月

＜北塩原村学校給食共同調理場＞

日曜	献立名	赤・・・血や肉をつくるものになるもの		緑・・・体の調子を整えるものになるもの		黄・・・熱や力を出すものになるもの		エネルギー kcal		ひとくちメモ	給食なしのところ								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 g			カルシウム mg	塩分 g						
								小学校	中学校			小学校	中学校						
19月	ごはん かきたま汁 あじのトマトチーズ焼き コールスローサラダ	卵 豆腐 あじ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	ごはん 砂糖 片栗粉	マヨネーズ	631		27.3	22.4	389	2.0	たまごがふわっとしたかきたま汁を作るためには、いくつかのコツがあります。まず、片栗粉を少し加えてとろみをつけておくこと。汁が冷めにくくなり、たまごがきれいに固まるのを助けてくれます。さらに、スープを煮立たせたまま溶かしたまごを糸のように細く入れること。そして、たまごを加えたら少し待ってからざっくりと混ぜることで。	中学校				
20火	食パン りんごジャム ワンタンスープ 鶏肉のハーブ焼き ナムル	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし たけのこ きくらげ にんにく	パン ワンタン ジャム 砂糖	油 ごま	570	742	24.5	29.6	16.9	20.1	302	332	2.5	3.2	ワンタンとは、中国料理の一つで、少しの具が入った小さなぎょうざのようなものです。給食のワンタンスープは、正式にはワンタンの皮のスープです。もちもち、つるんとした食感がとても美味しいですね。	
21水	キムチごはん 豆腐の中華スープ 鮭のから揚げ 風味あえ	豚肉 豆腐 鮭	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 白菜 しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま	590		26.5	19.1	334	2.4	キムチには乳酸菌が含まれ、おなかの調子を整える効果があります。おなかの調子は、免疫力を左右するので、キムチを食べることによって、免疫力アップも期待できます。キムチの乳酸菌は、ヨーグルトなどに含まれるものと比べて、生きたまま腸に届きやすいそうです。	中学校				
22木	タンタンめん 花野菜サラダ りんご	豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん にら フロクローリー	玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ りんご しょうが にんにく カリフラワー	めん 砂糖	油	512		22.7	13.8	308	2.0	タンタンめんは、めんと野菜などの具材を辛みのあるスープと一緒に食べる料理です。給食では、豆乳を加えて辛みをひかえめにして作りました。しょうがやにんにく、にらなどの香りの強い野菜も入れることで、風味が良くなり体もほかほか温まります。肌寒い季節に食べたいですね。	中学校				
23金	小学校・中学校 給食なし																		
26月	ポークカレーライス ひじきと豆のサラダ 柿	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん グリーンピース	しょうが にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり 柿	ごはん じゃがいも 砂糖	油	652	822	20.9	25.2	18.9	21.7	312	334	2.5	3.1	柿は秋の果物です。柿には豊富なビタミンCが含まれ、健康な肌と風邪に負けない強い体作りをサポートします。「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、健康への効果が期待できる果物です。秋の味覚を味わって食べましょう。	
27火	セルフサンドイッチ (食パン・コロック・ソース) チキンスープ ツナサラダ	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ぶなしめじ	パン じゃがいも	油 マヨネーズ	610	788	19.3	23.1	24.5	29.6	310	338	2.5	3.1	鶏肉は、体の成分である「たんぱく質」が豊富です。体は毎日少しずつ新しいものに作りかえられているので、たんぱく質は毎日十分な量を摂取することが大切です。鶏肉には、もも肉、むね肉、ささみなど様々な部位がありますが、含まれる栄養素は部位によってあまり変わりません。料理によって、いろんな部位を使い分けてみましょう。	
28水	ごはん 白菜のみそ汁 焼きししゃも きんぴらごぼう	厚揚げ みそ ししゃも さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 ねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん 砂糖	油 ごま	586	730	26.2	30.0	17.2	19.0	476	511	2.2	2.6	ししゃもは秋が旬の魚です。秋になると、おなかにたくさんのたまごを抱えて川をよって産卵します。旬のししゃもは脂がのり、身がふくらみとして美味いんです。見た目が柳の葉っぱに似ていることから、漢字では「柳」「葉」「魚」の3文字で表されます。	
29木	きのごあんかけうどん さつまいもと大豆と小魚の揚げ煮 切り干し大根のごますあえ	鶏肉 大豆	牛乳 小魚	にんじん 小松菜	えのきたけ しいたけ 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	めん 砂糖 さつまいも 片栗粉	油 ごま	678	885	28.4	36.1	19.5	22.7	440	496	2.3	2.9	きのごあんかけうどんには、えのきたけが入っています。神経の興奮をすずめて安定させる効果や、疲労回復効果のある栄養素を多く含みます。夕食に食べると一日の疲れを取り、落ち着いた眠りをもたらしてくれると言われていています。	
30金	★ハロウィン献立★ 野菜ピラフ 大根ポトフ 肉だんご 海藻サラダ かぼちゃプリン	ウインナー 豚肉 ハム	牛乳 海藻	にんじん パプリカ	大根 玉ねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 プリン	油 バター	638	814	20.4	25.5	17.3	20.4	289	307	2.7	3.5	今日はハロウィン献立です。ハロウィンには仮装した子どもが近所の家を回って、お菓子をもらう習慣があります。また、大きなかぼちゃをくり抜いて作った「ジャックオランタン」が飾られます。それにちなんで、今日はかぼちゃプリンを出しました。かぼちゃを食べて、ハロウィン気分を味わいましょう。	

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。献立表の右側のらんに1食あたりのエネルギー(Kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、カルシウム(mg)、塩分:食塩相当量(g)をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。

★給食で使用される食材は、毎回、食べる前に放射性物質の検査を行っております。先月も、異常はありませんでした。