
























月	火	水	木	金
給食のめあて	10月の給食のめあて	旬の食材を知ろう～	1日 交互食べをしよう	2日 郷土料理を味わおう
<div>はいぜんず 配膳図</div> <div>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</div> <div>給食が学校の食生活に欠かせない大切な食生活の中心です。</div>	<div>秋の味覚1「しめじ」</div> <div>きのこの旬は秋です。しめじには、血圧を上昇させる酵素の働きを抑える成分が含まれるため、高血圧の予防に効果的です。</div> <div></div>	<div>秋の味覚2「さつまいも」</div> <div>さつまいもは、現在の鹿児島県西部にあった「薩摩藩」から伝わったので「さつまいも」と呼ばれています。</div> <div>「さつまいも」にはお腹の調子を整えてくれる「食物せんい」が豊富に含まれています。</div> <div></div>	<div>なし</div> <div>マーボーはるさめ</div> <div></div> <div>ごはんじゃがいものスープ緑黄色野菜</div>	<div>いかとだいにんのにも</div> <div></div> <div>ごはんほうとうかいどう海藻</div>
赤の食品～血や肉や骨になる～	秋の味覚3「さば」	秋の味覚4「里いも」	食赤品のぶた肉(県産)牛乳とうふ わかめ	食赤品のいか さつま揚げ じゃこ 牛乳こんぶ ぶた肉(県産)
緑の食品～体の調子を整える～	秋のさばは、脂がのっていて特においしいといわれています。鯖には、不飽和脂肪酸が多くふくまれ、血液をさらさらにしてくれま	里いもは、熱帯アジア生まれで日本では、縄文時代から食べられていました。里いものぬめりには胃腸を守る働き、たんぱく質の吸収力を上げる効果があります。	食緑品のたけのこ ねぎ たまねぎにら なし しいたけにんにく しょうが	食緑品のだいこん しょうが にんじん だいこん かぼちゃ ごぼう ねぎ
黄色の食品～熱や力になる～	検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137	検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137	食黄色のこめ 春雨 あぶら さとうかたくりこ じゃがいも	食黄色のこめ あぶら さとうごま ほうとう麺
ND				
栄養価 幼稚園 小学校 栄養価 幼稚園 小学校 栄養価 幼稚園 小学校 栄養価 幼稚園 小学校 栄養価 幼稚園 小学校				
エネルギー(kcal) 510 640 エネルギー(kcal) 422 606 エネルギー(kcal) 455 649				
たんぱく質(g) 18.0 24.0 たんぱく質(g) 11.4 17.3 たんぱく質(g) 19.8 27.8				
脂質(g) ～16.0 ～21.0 脂質(g) 12.1 18.1 脂質(g) 10.2 16.0				
塩分(g) ～2 ～2.5 塩分(g) 1.4 1.8 塩分(g) 1.7 2.2				
5日 手作りを味わおう	6日 手作りを味わおう	7日 まゆみ学級希望献立	8日 今月のめあてを確認しよう	9日 目の愛護デー献立
<div>ひじきのいために</div> <div>てづくりチキンみそかつ</div> <div></div> <div>ごはんだいにんのみそしるくだもの果物</div>	<div>かいどうサラダ</div> <div></div> <div>シュガー トーストワンタン スープさかな魚</div>	<div>ポテトサラダ</div> <div>えびシューマイ</div> <div></div> <div>わかめごはんすいとんじつまめふり豆製品</div>	<div>ごもくきんぴら</div> <div>さけのしおやき</div> <div></div> <div>ごはんとんじりこさかな小魚</div>	<div>ブルーベリーゼリー</div> <div>キャベツのホットサラダ</div> <div>かぼちゃチーズフライ</div> <div></div> <div>なめしごはんわふうミネストローネしじつあい種実類</div>
食赤品のとり肉(県産) たまご みそ干ひじき だいず 牛乳	食赤品の昆布 かまぼこ 牛乳	食赤品のえび ベーコン とり肉 わかめあぶらあげ にぼし 牛乳	食赤品のとり肉 ぶた肉(県産) とうふみそ 牛乳 さけ	食赤品の牛乳 ウインナー とり肉チーズ
食緑品のにんじん しいたけ だいにん小松菜	食緑品のきゅうり キャベツ にんじんたまねぎ もやし にら	食緑品のたまねぎ にんじん パセリねぎ だいにん はくさい	食緑品のごぼう にんじん たけのこだいこん ねぎ ごぼういんげん	食緑品のかぼちゃ もやし にんじんキャベツ パセリ にんにくごぼう だいにん こまつな
食黄色のこめ パン粉 こむぎこさとう あぶら	食黄色のパン バター さとうあぶら ワンタンの皮	食黄色のこめ じゃがいも あぶらノンエッグマヨネーズ すいとん	食黄色のこめ こんにやく さとう ごまじゃがいも こんにやく	食黄色のこめ あぶら
ND				
検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137				
栄養価 幼稚園 小学校 栄養価 幼稚園 小学校 栄養価 幼稚園 小学校 栄養価 幼稚園 小学校 栄養価 幼稚園 小学校				
エネルギー(kcal) 650 エネルギー(kcal) 410 604 エネルギー(kcal) 519 680 エネルギー(kcal) 419 606 エネルギー(kcal) 439 606				
たんぱく質(g) 29.1 たんぱく質(g) 13.6 20.8 たんぱく質(g) 15.4 21.3 たんぱく質(g) 19.8 28.3 たんぱく質(g) 12.5 18.1				
脂質(g) 20.1 脂質(g) 15.3 22.7 脂質(g) 10.9 16.2 脂質(g) 11.7 17.7 脂質(g) 13.2 19.1				
塩分(g) 2.4 塩分(g) 2.6 3.5 塩分(g) 1.9 2.5 塩分(g) 1.8 2.4 塩分(g) 2.1 2.6				

作ってみませんか
給食のメニュー
北海道の郷土料理
手作りのいも団子汁

<材料> 小鍋1つ分

じゃがいも……………中3個
片栗粉……………大さじ6
塩……………ひとつまみ

とり小間肉……………50g
だいにん……………1/4本
にんじん……………1/2本
ごぼう……………1本
ねぎ……………1/2本
こんにやく……………1/2枚

油……………大さじ1
かつお節……………5g
しょうゆ……………適宜

<作り方>

- ① じゃがいもは、皮をむき、適当な大きさに切って、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ② 鍋に油を熱し、とり肉とねぎ以外の材料を軽く炒める。
- ③ 鍋に、食材がしっかりかぶる程度の水を加え、沸騰したら、かつお節でだしをとりながら煮る。
- ④ じゃがいもをつぶし、片栗粉と塩を加え、いも団子の生地をこねてひとまとめにしておく。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆで味をつける。
* 甘みが足りない場合は、みりんを少々加えるとよい。
- ⑥ ひとまとめにしておいた「いも団子の生地」を一口大に丸めて汁に入れる。
- ⑦ いも団子が浮いてきたら、ねぎを加えて出来上がり。

<お子さんと一緒にどうぞ>

いも団子を丸める工程は、お子さんにも簡単にできますので、ぜひ一緒に作ってください。一緒に作ると、おいしさも格別だと思います。また、いも団子は、せんべいのように平らにつぶしてフライパンで焼き、塩・こしょうで味を調えて食べてもおいしいです。

*給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

10月 よてい にんだて No.2



月			火			水			木			金		
12日 体育の日			13日 旬の食材を味わおう			14日 給食なし			15日 和食を見直そう			16日 手作りを味わおう		
<div>はいぜんず 配膳図</div> <div>かせん こんだて 下線の献立は、カミカ こんだて ミ献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。</div> <div>休み の 学校 給食 が ない お家 で 取り たい 食品</div>			<div>さつまいも サラダ あぶらあげ のにつけ</div> <div>うどんかけじる</div> <div>きのこ</div>			しょうかくじけんこうしんだん 就学時健康診断			<div>こまつなと きりぼしのごまあえ さばのみそに</div> <div>ごはん けんちんじる</div> <div>かいどう 海藻</div>			<div>さつまいも フィン ぶたキムチ いため</div> <div>ごはん たまご スープ</div> <div>こさかな 小魚</div>		
食赤 品の あか しよくひん ち にく ほね 赤の食品～血や肉や骨になる～			食赤 品の とり肉 あぶらあげ ハム チーズ 牛乳						食赤 品の さば みそ とうふ みそ 牛乳			食赤 品の ぶた肉(県産) たまご とうふ 牛乳 豆乳		
食緑 品の みどり しよくひん からだちようし ととの 緑の食品～体の調子を整える～			食緑 品の ほうれん草 ごぼう ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり						食緑 品の しょうが こまつな にんじん だいこん ねぎ ごぼう			食緑 品の にんにくしょうが ねぎ にはくさい こまつな たけのこ きくらげ たまねぎ		
食黄 品の きいろ しよくひん ねつ ちから 黄色の食品～熱や力になる～			食黄 品の ソフトめん さとう さつまいも ノンエックマヨネーズ			べんとうび 弁当日			食黄 品の こめ さとう ごま さといも こんにやく あぶら			食黄 品の こめ あぶら さとう ごま かたくりこ さつまいも		
検査結果 (kg/Bq)セシウム134・137			ND						ND					
栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	510	640	エネルギー(kcal)	522	688	エネルギー(kcal)	490	661	エネルギー(kcal)	-	674	エネルギー(kcal)	-	674
たんぱく質(g)	18.0	24.0	たんぱく質(g)	23.1	31.1	たんぱく質(g)	19.1	25.1	たんぱく質(g)	-	26.4	たんぱく質(g)	-	26.4
脂質(g)	～16.0	～21.0	脂質(g)	15.4	22.2	脂質(g)	16.9	21.9	脂質(g)	-	21.9	脂質(g)	-	21.9
塩分(g)	～2	～2.5	塩分(g)	3.3	4.3	塩分(g)	1.8	2.3	塩分(g)	-	1.9	塩分(g)	-	1.9
19日 よくかんで食べよう			20日 給食なし			21日 はしの日			22日 世界の料理を味わおう			23日 大豆の秘密を知ろう		
<div>ちくわと さつまいもの てんぷら</div> <div>ひじき しみとうふの ごはん みそじる</div> <div>緑黄色 野菜</div>			しょうがっこうきょういくけんきょうかい 小学校教育研究会 のため			<div>ごもくめ さんまの たつたあげ</div> <div>ごはん ほうれんそうの みそじる</div> <div>かいどう 海藻</div>			<div>りんご</div> <div>ウネグレット サラダ</div> <div>ビーフストロガノフ</div> <div>こさかな 小魚</div>			<div>きりぼしだいこんの いためもの まめみそ</div> <div>さけわかめ のっぺい ごはん じる</div> <div>くだもの 果物</div>		
食赤 品の とり肉 ひじき ちくわ みそ あぶらあげ 凍豆腐 にぼし			食赤 品の さんま ぶた肉 だいず みそ 牛乳			食赤 品の 牛肉 ハム 牛乳			食赤 品の 鮭 だいず みそ とり肉(県産) さつまあげ あぶらあげ 牛乳					
食緑 品の にんじん ごぼう しめじ だいこん はくさい こまつな			食緑 品の しょうが にんじん ごぼう だいこん しいたけ ほうれん草 にんじん			食緑 品の たまねぎ トマト にんにく きゅうり マッシュルーム りんご			食緑 品の 切干大根 にんじん こまつな ごぼう だいこん しいたけ ねぎ					
食黄 品の こめ あぶら さとう さつまいも かたくりこ あぶら			食黄 品の こめ さとう かたくりこ あぶらこんにやく			食黄 品の こめ クリーム あぶら じゃがいも さとう			食黄 品の こめ ごま あぶら かたくりこ さとう さといもこんにやく					
検査結果 (kg/Bq)セシウム 134・137			ND			ND			ND			ND		
栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	440	654	エネルギー(kcal)	454	655	エネルギー(kcal)	450	641	エネルギー(kcal)	-	618	エネルギー(kcal)	-	618
たんぱく質(g)	13.4	22.5	たんぱく質(g)	18.3	26.5	たんぱく質(g)	13.4	19.8	たんぱく質(g)	-	23.6	たんぱく質(g)	-	23.6
脂質(g)	12.4	20.5	脂質(g)	17.1	24.9	脂質(g)	13.5	19.9	脂質(g)	-	18.7	脂質(g)	-	18.7
塩分(g)	1.8	2.7	塩分(g)	1.8	2.5	塩分(g)	1.8	2.4	塩分(g)	-	2.3	塩分(g)	-	2.3
26日 旬の食材を味わおう			27日 食べ残しゼロを目指そう			28日 2年生希望献立			29日 朝食モデル献立			30日 よくかんで食べよう		
<div>だいこんの そぼろあんかけ</div> <div>くいりい さわにわん きのこごはん</div> <div>こさかな 小魚</div>			<div>みかん ひじき サラダ</div> <div>くろパン てづくり シチュー</div> <div>緑黄色 野菜</div>			<div>フルーツポンチ</div> <div>げんき サラダ</div> <div>おやこどん</div> <div>かいどう 海藻</div>			<div>こまつな いそかあえ</div> <div>なっとう</div> <div>おむぎごはん すきやきに</div> <div>きのこ</div>			<div>ヨーグルト</div> <div>まめ サラダ</div> <div>ポークカレー</div> <div>さかな 魚</div>		
食赤 品の とり肉 なまあげ ぶた肉 牛乳			食赤 品の ベーコン とり肉(県産) 豆乳 海藻 まぐろ缶 牛乳			食赤 品の とり肉 たまご ハム 昆布 糸かつお節 牛乳			食赤 品の なっとう ぶた肉(県産) のり 焼き豆腐 牛乳			食赤 品の ぶた肉 だいず ポークハム 牛乳 ヨーグルト		
食緑 品の しめじ まいたけ えだまめ にんじん だいこん いんげん しょうが			食緑 品の にんじん たまねぎ しめじ パセリ とうもろこし きゅうり キャベツ みかん			食緑 品の にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶 もも缶			食緑 品の こまつな にんじん もやし はくさい にんじん ねぎ			食緑 品の たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 りんご だいこん キャベツ		
食黄 品の こめ さつまいも あぶら さとう かたくりこ			食黄 品の パン さつまいも こむぎこ あぶら クリーム さとう			食黄 品の こめ さとう あぶら ゼリー			食黄 品の こめ おおむぎ 糸こんにやく 焼ふ あぶら さとう			食黄 品の こめ じゃがいも あぶら		
検査結果 (kg/Bq)セシウム 134・137			ND			ND			ND			ND		
栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	422	606	エネルギー(kcal)	445	640	エネルギー(kcal)	484	657	エネルギー(kcal)	452	612	エネルギー(kcal)	491	676
たんぱく質(g)	17.6	25.1	たんぱく質(g)	15.2	22.4	たんぱく質(g)	19.6	27.1	たんぱく質(g)	20.3	28.2	たんぱく質(g)	15.9	22.3
脂質(g)	13.4	19.7	脂質(g)	14.5	21.6	脂質(g)	12.1	18.1	脂質(g)	13.6	20.2	脂質(g)	14.5	20.4
塩分(g)	2.1	2.5	塩分(g)	2.1	2.8	塩分(g)	1.9	2.4	塩分(g)	1.2	1.6	塩分(g)	1.9	2.4