

# 令和4年度 10月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：和やかな食事の場をつくらう

三根東小学校・三根西小学校

曜日	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)	
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)					
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど					
3月	きんぴらごはん	ごはん, 強化米, 三温糖	牛肉	ごぼう, スライスれんこん, にんじん, いんげん	水, 酒, しょうゆ, 食塩, みりん	523	18.5	272	
	牛乳		牛乳						
	ポテトサラダ	じゃがいも, クリーミーフレンチドレッシング, エッグゲアマヨネーズ (卵なし)	ロースハム	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱					<p>「和やかな食事の場をつくらう」です。今月の給食目標は「和やかな食事の場をつくらう」です。給食の時間は静かに前を向いて食べていると思います。姿勢を良くし、マナーを守って食べましょう。</p>
	春雨汁	普通はるさめ(乾)	焼き竹輪	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, 葉ねぎ	昆布粉, かつおだし, しょうゆ, みりん, 食塩, 水				
ごはん	ごはん, 強化米			水	635	24.6	291		
牛乳		牛乳							
ミートローフ	パン粉(乾燥), 三温糖	牛ひき肉, 豚ひき肉, おから, 豆乳	ソテーオニオン	食塩, 白こしょう, ナツメグ(粉), トマトケチャップ, デミグラスソース, 赤ワイン, ウスターソース, とんかつソース					
キャベツの炒め物	サラダ油	ウィンナー	キャベツ, にんじん, コーン	食塩, 白こしょう, しょうゆ					
野菜スープ	じゃがいも		こまつな, 玉葱, にんじん	しょうゆ, 酒, 食塩, 白こしょう, マギーブイヨン					
4火	ごはん	ごはん, 強化米			水	607	28.3	301	
	牛乳		牛乳						
	さばのてりやき	三温糖	まさば	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん				
	かつお節和え	三温糖	かつお節	キャベツ, きゅうり, もやし	しょうゆ				
	けんちん汁	こんにゃく, さといも, ごま油	鶏肉, しぼり豆腐, 米みそ	だいこん, ごぼう, にんじん, 葉ねぎ	煮干しだし, かつおだし				
5水	ごはん	ごはん, 強化米			水	517	21.4	322	
	牛乳		牛乳						
	黒糖きなこパン	コッペパン, なたね油, 黒砂糖	きな粉(大豆)		食塩 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">沖縄黒糖 使用</span>				
	野菜ソテー		ウィンナー	キャベツ, コーン, ほうれんそう(冷凍)	食塩, 白こしょう				
6木	肉団子スープ	じゃがいも, マカロニ	ミートボール	チンゲンサイ, 玉葱, にんじん	パセリ(乾), がらスープチキン, しょうゆ, 酒, 食塩, 白こしょう	<p>今日の揚げパンには、沖縄黒糖をつかっています。沖縄県の黒砂糖 協同組合さんよりいただきました。沖縄県では、8つの小さな島で黒糖が作られています。ミネラルがたっぷり含まれているため、むかしから農作業や勉強のあいまのエネルギーチャージとして使われてきたそうです。</p>			
	ごはん	ごはん, 強化米			水				
	牛乳		牛乳						
	しらすあえ	三温糖	しらす干し	こまつな, もやし, きゅうり	しょうゆ				
7金	ごはん	ごはん, 強化米			水	625	24.4	309	
	牛乳		牛乳						
	ちくわの磯辺あげ	薄力粉, サラダ油	焼き竹輪, ほしのり		食塩				
	そぼろ煮	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	鶏肉	玉葱, にんじん, むき枝豆, 干し椎茸	しょうゆ, 酒, みりん, 食塩				
8土	ごはん	ごはん, 強化米			水	596	24.7	293	
	牛乳		牛乳						
	白身魚のあんかけ (からあげ)	かたくり粉, なたね油	ホキ	しょうが	食塩, 白こしょう, しょうゆ, 酒				
	(あんかけ)	三温糖, かたくり粉		玉葱, キャベツ, にんじん, 青ピーマン, もやし, たけのこ(水煮), 干し椎茸	がらスープポーク, しょうゆ, 食塩, 白こしょう, みりん, 酒				
9日	豆腐のすまし汁		豆腐, 焼き竹輪	玉葱, えのきたけ, 葉ねぎ	かつおだし, 昆布粉, しょうゆ, みりん, 食塩, 水	<p>白身魚のなかまには、カレイやヒラメ、タラなどがありますが、今日の給食の魚は、ホキという白身魚です。白身魚は、体が吸収されやすいたんぱく質を多く含んでいます。今日は、魚のから揚げに野菜のあんをかけてあんかけにして食べてください。</p>			
	スタミナまぜごはん	ごはん, 強化米, 三温糖, ごま油	豚肉, 赤みそ	にんにく, しょうが, りんごピューレ, 玉葱, にんじん	しょうゆ, みりん, トウバンジャン				
	牛乳		牛乳						
	中華ごまあえ	緑豆はるさめ, いりごま, すりごま, 三温糖, ごま油		キャベツ, きゅうり, にんじん	穀物酢, しょうゆ				
10月	わかめスープ		鶏肉, カットわかめ	玉葱, ぶなしめじ, にんじん, 葉ねぎ	がらスープチキン, しょうゆ, 酒, 食塩	<p>わかめは、海の底にはえている海藻のなかまです。わかめには、骨を丈夫にするカルシウムや血液をきれいにするミネラル、おなかの中を掃除してくれる食物せんいがたくさん含まれています。</p>			
	食パン/リンゴジャム	コッペパン/リンゴジャム							
	牛乳		牛乳						
	照焼チキンパーティ		チキン照り焼きパーティ						
11月	コーンスープ	じゃがいも	ベーコン, 鶏肉	玉葱, コーン, とうもろこし缶詰	アレルゲンフリーシチューフレーク, がらスープチキン, 白ワイン, 食塩, 白こしょう	<p>きょうも朝ごはんを食べてきましたか?朝ごはんの大切な役割は、脳のエネルギーをおぎない、お昼までの活動のエネルギーになることです。朝からきちんと食べてきましょう。</p>			
	サラダ	野菜いっぱいドレッシング(和風)	チキンささみ	キャベツ, きゅうり, にんじん					
	ごはん	ごはん, 強化米			水				
	牛乳		牛乳						
12月	鶏のてり焼き	三温糖	鶏肉	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん, 食塩	<p>とうとう、みずだいの大豆をすりつぶし、水で煮たものを漉して作った豆乳とは、水にひたした大豆をすりつぶし、水で煮たものを漉して作った液体のことです。豆乳には食物繊維以外の大豆成分がほとんどそのまま残っているため栄養たっぷりです。今日は豆乳を使ったスープです。</p>			
	マカロニサラダ	マカロニ, エッグゲアマヨネーズ(卵なし), 三温糖	ロースハム	きゅうり, キャベツ, にんじん	穀物酢				
	豆乳スープ	じゃがいも, 有塩バター(乳)	ベーコン, 豆乳, スキムミルク(乳)	玉葱, にんじん, ほうれんそう	がらスープチキン, 白ワイン, 食塩, 白こしょう				
	ご飯	ごはん			水				
13日	牛乳		牛乳			599	26.1	353	
	厚揚げと豚肉の卵とじ		豚肉, 厚揚げ, さつま揚げ, たまご	ごぼう, にんじん	しょうゆ, 食塩				
	白菜のごまあえ	すりごま, いりごま, 三温糖		はくさい, もやし, ほうれんそう, コーン	しょうゆ				
	肉だんごのスープ		ミートボール	キャベツ, 玉葱, にんじん, たらこ	しょうゆ, 酒, 食塩, がらスープポーク				
14日	ごはん	ごはん, 強化米			水	644	27.3	385	
	牛乳		牛乳						
	豚肉のチリソース	かたくり粉, サラダ油, 三温糖	豚肉	しょうが, 玉葱, にんじん	食塩, 白こしょう, しょうゆ, 酒, トマトケチャップ, トウバンジャン				
	ビーフンスープ	ビーフン	豚肉	チンゲンサイ, 玉葱, きくらげ(乾), もやし, えのきたけ	がらスープポーク, しょうゆ, 酒, 食塩, 白こしょう, みりん				
15日	パリッシュ	かたくちいわし				<p>ビーフンは、中国やタイやベトナムなどのアジアの国でよく食べられている麺です。米からできているので、米を粉にしてお湯と混ぜ、麺の形にして乾燥させたものです。今日は、スープに入っています。</p>			

日 曜	献立名	使っている材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海 そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ		
19 水	ごはん	ごはん, 強化米			水	587	25.9	347
	牛乳		牛乳			がんもどきについて、おもに大豆は豆腐です。もともと精進料理で肉の かわりに使われていました。くずした豆腐にニンジンやレンコンなどを かき混ぜて煮たもので、おでんにもよく使われます が、味がしみ込んでおいしいですよ。		
	がんもどきの中華煮	ごま油, 黒砂糖	豚肉, スクールがんも, 赤みそ	にんにく, しょうが, にんじん, たけ のこ(水煮), 干し椎茸, キャベツ, チ ンゲンサイ	しょうゆ, 酒, トウバンジャン, 鶏豚湯			
	中華サラダ	いりごま, ごま油, 三温糖		きゅうり, もやし, キャベツ	しょうゆ, 穀物酢			
20 木	ミルクパン	ミルクパン				625	25.9	375
	牛乳		牛乳			リンゴは、健康に大変 効果があるとわれ、ヨーロッパには 「1日1個のりんごは、医者を選ばせる」ということわざがあり ます。りんごは、おなかの調子を良くしてくれます。これからの 季節はリンゴがおいしくなりますので、おうちでも食べてくださ いね。		
	スパゲティナポリタン	スパゲッティ, オリーブ油	ベーコン, 鶏肉, パルメザンチーズ	玉葱, にんじん, 青ピーマン, 国産 マッシュルーム, トマトダイスカッ ト, トマトピューレ	水, トマトケチャップ, ウスターソース, 赤ワ イン, 食塩, 白こしょう			
	キャベツのサラダ	和風ドレッシング調味料		コーン, アスパラガス, キャベツ, きゅうり				
21 金	ごはん	ごはん, 強化米			水	624	32.3	360
	牛乳		牛乳			筑前煮は、佐賀県や福岡県など、主に九州の北のほうで 食べられてきた料理です。「かめ煮」ともい、お祝いの 席でも食べられています。		
	筑前煮	こんにゃく, さといも(冷凍), 三温 糖	鶏肉, 厚揚げ	にんじん, ごぼう, れんこん, 干し椎 茸, いんげん	しょうゆ, 酒, みりん, 水			
	鮭の塩焼き		しらす		食塩			
24 月	さけわかめごはん	ごはん, 強化米	紅鮭わかめ		水	608	24.7	341
	牛乳		牛乳			みそは、大豆や米、麦などを蒸してつぶし、発酵させてつくる 調味料です。日本では昔から使われています。今日の豚汁に 使っているみそは、佐賀県産の大豆からつくられたみそです。		
	メンチカツ	なたね油	彩り野菜とキャベツのミンチ					
	ツナサラダ	和風ドレッシング調味料	ツナ	キャベツ, きゅうり, にんじん				
25 火	ごはん	ごはん, 強化米			水	580	20.6	296
	牛乳		牛乳			さんまは、秋刀魚(あき・かたな・さかな)と書きます。一年で いちばんおいしいのが秋で、刀のように細長い魚だからです。さ んまには、血液をサラサラにする脂肪が含まれています。しっか り食べてください。		
	さんまのおかか煮		さんまおかか煮					
	和風サラダ	野菜いっぱいドレッシング(和風)	ロースハム	キャベツ, きゅうり, にんじん, とう もろこし缶詰				
26 水	ごはん	ごはん, 強化米			水	663	24.8	315
	牛乳		牛乳			さわかめとは、わかめの葉のしんの部分です。コリコリとした歯ごたえが あるのが特徴です。さわかめには、おなかの中をきれいにしてくれる食物 せんいがたっぷり含まれています。また、今日のみそ汁は、赤みそを使っ た赤だしみそ汁です。いつもと違ってみそ汁を味わってください。		
	鶏肉のごま揚げ	いりごま, かたくり粉, なたね油, 三温糖	鶏肉	しょうが, にんにく	食塩, 白こしょう, しょうゆ, 酒, みりん			
	さわかめのサラダ			キャベツ, きゅうり, にんじん, コー ン	さわかめ(乾), 青じそドレッシング			
27 木	ごはん	ごはん, 強化米			水	620	25.7	323
	牛乳		牛乳			がっこう給食のパンは、佐賀県産の「ミナミノカオリ」という品種の 小麦粉を100%使用しています。学校給食のために特別に作ら れたパンです。一口ずつちぎってよくかんで食べましょう。		
	鶏肉のごま揚げ	いりごま, かたくり粉, なたね油, 三温糖	鶏肉	しょうが, にんにく	食塩, 白こしょう, しょうゆ, 酒, みりん			
	じゃがいもの赤みそ汁	じゃがいも	豆腐, カット油揚げ, 米みそ, 赤み そ	玉葱, にんじん, 葉ねぎ	煮干しだし			
28 金	ミルクパン	ミルクパン				620	25.7	323
	牛乳		牛乳			がっこう給食のパンは、佐賀県産の「ミナミノカオリ」という品種の 小麦粉を100%使用しています。学校給食のために特別に作ら れたパンです。一口ずつちぎってよくかんで食べましょう。		
	ちゃんぽん	焼きそばめん, サラダ油	豚肉, 蒸しわかめ	キャベツ, 玉葱, もやし, 葉ねぎ	しょうゆ, 鶏豚湯, 食塩, 白こしょう			
	中華サラダ	緑豆はるさめ, 棒々鶏ドレッシン グ(ホタテエキス)	蒸しささみ	キャベツ, きゅうり, にんじん				
31 月	ごはん	ごはん, 強化米			水	571	26.1	359
	牛乳		牛乳			みそは、大豆や米、麦などを蒸してつぶし、発酵させて作 る調味料です。今日のみそは、米みそと麦みそを合わせ た、合わせみそです。いつものみそ汁は米みそだけで す。みなさんはどのみそ汁が好きですか？		
	豚肉のしょうが炒め	三温糖, かたくり粉	豚肉	玉葱, しょうが	しょうゆ, 酒, みりん			
	ごま和え	すりごま, 上白糖		ほうれんそう, キャベツ, にんじん	しょうゆ			
合わせみそのみそ汁		カットわかめ, サイコロ豆腐, 油揚 げ, 麦みそ, 米みそ	玉葱, 葉ねぎ	煮干しだし, かつおだし				
31 月	代休(運動会)							

# 10月は3R推進月間!

## 減らせる(Reduce)



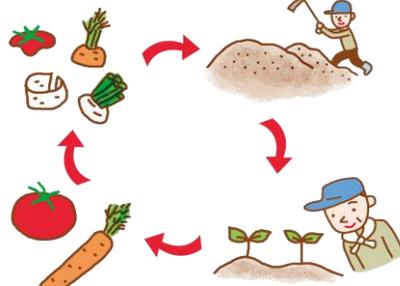
自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らしましょう。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物(食品ロス)も減らしていきましょう。

## むだなく使える(Reuse)



食品については、材料をむだなく使い切ったり、残りものを別な料理にアレンジしたりしてむだなく使うことも含まれます。とくに災害に備えて備蓄している食品などは工夫して食べたいですね。

## よみがえる(Recycle)



野菜くずなどの生ごみを再び堆肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作って利用したりして、限られた資源を有効に使いましょう。

## 地球を守れる!



この3つのRのほかにも「リフューズ(Refuse: 余計なものを断る)」「リペア(Repair: 修理する)」、そして「リスペクト(Respect: 物を大切に)」の「R」もあります。限られた資源を大切に使い、みんなが住む星、地球を守っていきましょう。