

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 | 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 沖縄黒糖 使用 | 517 | 21.4 | 322 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 6木 | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 7金 | 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 | | | | |
| 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 | | | | | |
| 11火 | 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 | 552 | 24.7 | 288 | |
| | 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 | | | | |
| 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 | | | | | |
| 12水 | 食パン/リンゴジャム | コッペパン/リンゴジャム | | | | 627 | 27.8 | 306 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 照焼チキンパーティ | | チキン照り焼きパーティ | | | | | | |
| | 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 | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 13木 | ごはん | ごはん, 強化米 | | | 水 | 630 | 25.3 | 281 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 14金 | ごはん | ごはん | | | 水 | 599 | 26.1 | 353 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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, いら | しょうゆ, 酒, 食塩, がらスープポーク | | | | | |
| 17月 | 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 | | | | |
| | バリッシュ | | かたくちいわし | | | | | | |
| 18火 | 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 | | | | |

| 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代わりにつかわれていました。くずした豆腐にニンジンやレンコンなどを加えてこね合わせ、丸めて揚げたものです。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。 | | |
| | 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 | | | | |
| 果物(りんご) | | | りんご | SSV | | | | |
| 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 | | しろさけ | | 食塩 | | | |
| キャベツのしそひじきあえ | | しそ味ひじき | キャベツ, もやし, きゅうり | しょうゆ, みりん | | | | |
| 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。日本では昔から食べられています。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 | | | | |
| 豚汁 | こんにゃく | 豚肉, 厚揚げ, 米みそ | ごぼう, だいこん, 玉葱, にんじん, 葉ねぎ | 煮干し(だし用) | | | | |
| 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 | | | | |
| すまし汁 | | 豆腐 | はくさい, こまつな, 玉葱, えのきたけ | 昆布だし, かつおだし, しょうゆ, みりん, 食塩 | | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | | | |
| 27 木 | ミルクパン | ミルクパン | | | | 620 | 25.7 | 323 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | がっこうのパンは、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, 蒸しかまぼこ | 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 | | | | |
| ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | | | | | | | |
| 28 金 | 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が、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)



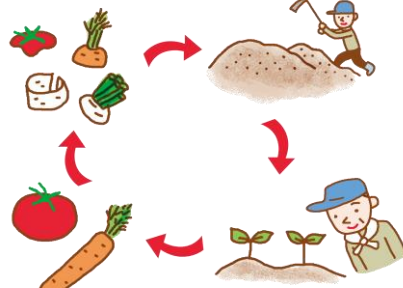
自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らしましょう。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物(食品ロス)も減らしていきましょう。

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。