



10月のよていにとだて

滝根中

田村市学校給食センター

| | | | |
|---|--------------|--------------|------------|
| 栄養価 | 赤の食品 | 緑の食品 | 黄色の食品 |
| エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | 血や肉や骨となる | 体の調子を整える | 熱や力となる |
| 中学校 | | | |

給食センターからのメッセージ



| 日 | 曜 | 主食 | おかず・デザート | 牛乳 | 栄養価 | 赤の食品 | 緑の食品 | 黄色の食品 | 家でとりたい食品 | 給食センターからのメッセージ |
|---|---|----|----------|----|-----|------|------|-------|----------|----------------|
|---|---|----|----------|----|-----|------|------|-------|----------|----------------|

3月 2日の振替休業日

| | | | | | | | | | | |
|----|---|----------|---|--|----------------------------|--|--|---|-----|--|
| 4 | 火 | ごはん | いわしの梅煮 ごぼうサラダ すまし汁 | | 791 27.8 23.9 3.1 | 牛乳 ハム いわしの梅煮 豆腐 わかめ | ごぼう にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ 干し椎茸 ほうれんそう | ごはん ごま マヨネーズ 砂糖 | 果物 | 10月4日は「いわしの日」です。いわしはうま味が多い魚で、だしを取るための「煮干し」などに加工されます。頭の動きを助け、血の流れをよくする栄養があります。 |
| 5 | 水 | 食パン | 【常葉小学校希望献立】 とりのからあげ りっちゃんサラダ ミネストローネ ヨーグルト | | 893 33.6 31.5 4.3 | 牛乳 ハム とりのからあげ こんぶ ベーコン かつおぶし ヨーグルト | にんじん たまねぎ コーン キャベツ にんにく トマト パセリ きゅうり | 食パン 油 砂糖 じゃがいも | 豆類 | トマトは大きく分けて、サラダなどで食べられる生食用のトマトと、かため味がしっかりした調理用のトマトの二種類があります。今日のスープに使われているのは調理用のトマトです。 |
| 6 | 木 | むぎごはん | 上海パオズ 肉じゃが なめこ汁 | | 832 29.5 17.7 2.8 | 牛乳 豚肉 上海パオズ 豆腐 みそ | たまねぎ にんじん さやえんどう なめこ だいこん ねぎ | ごはん 麦 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 | 乳製品 | なめこは「つるつるしたきのこ」という意味があります。なめこのつるつるはムチンという食物せんいで、腸やのをうるおし、目のかわきをおさえる力があります。 |
| 7 | 金 | しょうゆラーメン | 【目の愛護デー献立】 枝豆フリッター にんじんサラダ ぶどうゼリー | | 772 31.6 21.6 4.0 | 牛乳 焼き豚 うすらの卵 なると 枝豆フリッター | もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ メンマ コーン キャベツ きゅうり | めん 油 ドレッシング 山ぶどうゼリー | 海そう | 10月10日は10の字を構向きにすると目が描かれているように見えるため、目を大切にす「目の愛護デー」とされています。色のごちよ野菜に多いカロテンは、目がかわくのをさくさくかがあります。 |
| 11 | 火 | むぎごはん | ハンバーグ きのこ入りおひたし 沢煮汁 バックソース | | 760 28.0 17.5 2.8 | 牛乳 ハンバーグ かつおぶし 豚肉 | ほうれんそう ねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ たけのこ だいこん ごぼう | ごはん 麦 | いも類 | 沢煮は細切りの肉と、たくさんの種類の細切り野菜が入ったこしょう風味の汁物です。沢は「たくさん」の具」という意味があります。 |
| 12 | 水 | 黒糖パン | 【西向小学校希望献立】 照り焼きチキン フレッシュサラダ パンフキンポタージュ アセロラゼリー | | 924 33.4 28.1 2.6 | 牛乳 とり肉 照り焼きチキン | にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ パセリ かぼちゃペースト | 黒糖パン ドレッシング 生クリーム バター アセロラゼリー | 果物 | かぼちゃは種類によって、それぞれおいしい料理法があります。菊のような形の日本かぼちゃはてんぷらや煮物、丸みを帯びた形の西洋かぼちゃはお菓子やスープ、とくにおいしい食べ方です。 |
| 13 | 木 | ごはん | 【秋の味覚献立】 鮭の塩焼き 枝豆サラダ いも煮汁 | | 758 33.8 18.7 2.6 | 牛乳 ツナ 鮭の塩焼き 豚肉 豆腐 みそ | 枝豆 カラーピーマン キャベツ きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ ぶなしめじ | ごはん 油 砂糖 里芋 | 海そう | 今年の10月13日は、「後の名月」と呼ばれる十三夜の日です。十五夜と同じように団子や秋の美りをそなえ、里芋を食べてお見をします。 |
| 14 | 金 | 肉みそうどん | 豆ナゲット おかがサラダ | | 861 36.3 27.3 4.1 | 牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆ナゲット かつおぶし 糸かまぼこ | にんじん はくさい ねぎ たら にんにく ほうれんそう さやいんげん だいこん きゅうり | めん 油 ドレッシング | 乳製品 | ナゲットは「金のかたまり」という意味です。とり肉などを小さく固めて油で揚げたものが、金のかたまりのように見えるのでナゲットという名前がつけられました。 |

17月 文化祭の振替休業日

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---------|---|--|----------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|-----|--|
| 18 | 火 | ごはん | 【いい歯の日献立】 さばのみそ煮 五目きんぴら 大根のみそ汁 | | 704 29.1 25.2 3.1 | 牛乳 さつまいも さばのみそ煮 油揚げ みそ | にんじん ごぼう だけのこと だいこん ねぎ 小松菜 | ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも | 海そう | ごぼうは秋から冬にかけて旬の野菜です。様々な調理法がありますが、天ぷらや炒め物にすると歯ごたえと香りがよく食べられます。 |
| 19 | 水 | コッペパン | ポロニアステーク グリーンサラダ 白菜のスープ ブルーベリージャム | | 735 29.3 26.4 4.4 | 牛乳 ハム ポロニアステーク ベーコン | キャベツ コーン フロッキー アスパラガス にんじん はくさい パセリ | コッペパン ドレッシング アルバーデ ヌム | 豆類 | ポロニアステークは、イタリアのポロニャ市名物のモルタテッラという大きなソーセージを焼いたものです。ふんわりとやわらかい歯ごたえが特徴です。 |
| 20 | 木 | むぎごはん | 鮭のみそマヨ焼き 梅肉あえ 白菜のみそ汁 味噌海苔 | | 847 32.6 24.3 3.5 | 牛乳 鮭 みそ 糸かまぼこ 油揚げ 味噌海苔 | たまねぎ だいこん きゅうり にんじん はくさい ねぎ | ごはん 麦 マヨネーズ ドレッシング じゃがいも | 果物 | 白菜は秋冬に食べると特に健康に良い「養生三宝」の一つに数えられる野菜です。体の余分な熱やむくみを取り、カセなどを防ぐ力があるとされています。 |
| 21 | 金 | もやしラーメン | コーンしゅうまい かいそうサラダ | | 765 32.5 17.6 4.1 | 牛乳 豚肉 ツナ ミックスかいそう コーンしゅうまい | にんじん たまねぎ 干し椎茸 もやし 小松菜 しょうが きゅうり キャベツ | めん ごま油 片栗粉 砂糖 | たまご | もやしは豆などの芽を食べる野菜です。日本で多く食べられているのは緑豆という豆の芽です。緑豆は春雨の材料にもなります。 |
| 24 | 月 | むぎごはん | ホッケー夜干し 里芋とれんこんのうま煮 かぼちゃのみそ汁 | | 736 29.4 15.2 3.7 | 牛乳 大豆 ホッケー夜干し 凍豆腐 油揚げ みそ | れんこん にんじん 干し椎茸 かぼちゃ だいこん たまねぎ | ごはん 麦 里芋 砂糖 こんにゃく | 海そう | ホッケーは、北海道でよくとれる魚です。やわらかくみずみずしいので干物にして食べるのがおすすめですと言われています。秋においしい魚です。 |
| 25 | 火 | 麦ごはん | 【食育の日献立】 県産ごぼうメンチカツ ごまあえ ざくざく バックソース 冷凍県産ぶどう | | 868 23.6 19.9 2.8 | 牛乳 県産ごぼうメンチカツ | ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう さやいんげん 干し椎茸 冷凍ぶどう | ごはん 麦 油 砂糖 里芋 こんにゃく | 乳製品 | ざくざくは、中通り地方の郷土食です。たくさん野菜をこまかく切って作る、具たくさん汁物です。冠婚葬祭の時などにふるまわれます。 |

26水 給食なし

| | | | | | | | | | | |
|----|---|--------|-------------------------------------|--|----------------------------|------------------------------|---|--------------------------|-----|--|
| 27 | 木 | ホークカレー | 【芦沢小学校希望献立】 チーズサラダ りんご | | 841 21.3 21.3 3.4 | 牛乳 豚肉 チーズ | たまねぎ にんじん グリンピース しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご | ごはん 油 じゃがいも 砂糖 | 海そう | カレーは希望献立でよく出てくる人気料理です。日本人は一年間に平均で70回以上、一週間でたいたい一回以上カレーを食べているという統計もあります。 |
| 28 | 金 | わかめうどん | 野菜かきあげ 切り干し大根のあえもの | | 784 28.2 28.6 5.3 | 牛乳 とり肉 わかめ 油揚げ ハム | ほうれんそう ねぎ にんじん きゅうり 干し椎茸 キャベツ 野菜かきあげ 切り干し大根 | ソフトめん 油 砂糖 ごま | 果物 | わかめには食物せんいやミネラルが多く含まれています。古くから食べられている食品ですが、身近な食べ物になったのは加工方法が発達した40年くらい前からです。 |
| 31 | 月 | ごはん | かぼちゃアンサンブルエッグ 大根と豚肉の煮物 白菜のみそ汁 | | 636 23.4 18.4 3.3 | 牛乳 豚肉 アンサンブルエッグ 油揚げ みそ | だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが はくさい ねぎ | ごはん 油 ごま油 砂糖 こんにゃく | いも類 | 10月31日はハロウィンです。ハロウィンはかぼちゃをくりぬいたちょうちんをかざり、お化けのまねをする、外国のお盆のような行事です。 |