



10月の目標「食べ物^{た も の}の大切さ^{たいせつ}について考えよう^{かんが}」

日	曜	献立名	おもな働きと食品						エネルギー (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	♪ 献立のワンポイント ♪ 
		★…新メニュー	赤 おもに ^{ちく} 血や肉となり ^{からだ} 体をつくるもとになる	緑 おもに ^{からだ} 体の調子を整える	黄 おもにエネルギーとなり ^{からだ} 体を動かすもとになる					
		日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類		
1	水	中華めん 牛乳 ★豆乳入りみそラーメンのスープ 揚げしゅうまい（小2個・中3個） 大根のパンバンジーサラダ	ぶたにく まめみそ こめみそ とうにゅう		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし	でんぷん	あぶら	665 29.3 803 34.7	大豆から作られる豆乳は、筋肉を作るたんぱく質が多い赤色の食品の仲間です。そのまま飲むのが苦手な人も、ラーメンのスープや鍋物に入れると食べやすくなります。
2	木	ご飯 牛乳 チキンライスの具 じゃが芋と大豆のコンソメ煮 コールスローサラダ	とりにく		トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム		あぶら	665 25.8 828 30.7	【◎スマイル給食】 『コールスローサラダ』の「コール」は、オランダ語で「キャベツのことです。コールスローは古代ローマ時代から食べられていたと言われていますが、18世紀になってマヨネーズが使われるようになると、一気に人気が広がったそうです。
3	金	ご飯 牛乳 けんちん汁 さばの塩焼き 豆とひじきの和風サラダ	あぶらあげ とうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ だいこん こんにゃく ねぎ		あぶら	609 28 768 33.6	さばは、寒い時期に脂がのっておいしくなる魚です。世界中で食べられていて、日本の周りの海でも昔からよくとれます。今日の塩焼きのさばも、日本 ^{ほん} の九州 ^{きゅうしゅう} の海でとれたものです。
⑥	月	ご飯 牛乳 芋たき ごぼう入りつくね（小・中2個） 切り干し大根と小松菜のごまあえ 月見団子	とりにく なまあげ		にんじん	こんにゃく だいこん しめじ	さといも		684 24.4 818 28.1	【十五夜行事食】 今夜は十五夜です。月見は中国から伝わった風習で、里芋などの収穫されたばかりの農作物を供えて、豊作に感謝する習慣があります。
7	火	ご飯 牛乳 ピビンバの具 わかめスープ ショウロンボウ（小1個・中2個） ベビーフィッシュ	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ	にんにく ほししいたけ もやし	さとう	ごまあぶら くるごま	595 29.1 777 35.8	『ピビンバ』は韓国料理の一つで、今から200年以上 前から食べられていたと言われています。韓国では、大晦日やお盆などの特別な日によく食べます。
8	水	麦ご飯 牛乳 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ちくわのいそ辺揚げ （小2個・中3個） 三つ葉のじゃこあえ	なまあげ ごめみそ まめみそ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		602 23.9 782 29.4	ちくわは、魚のすり身を棒に付けて焼いて作った食べ物です。同じように、魚のすり身で作るかまぼこは、ちくわから生まれたと言われています。どちらも魚から作られるので、筋肉を作るたんぱく質がたくさんあります。
9	木	黒ロールパン 牛乳 ★ABCミネストローネ チーズオムレツ もやしとほうれん草のレモンサラダ	ベーコン しろういげんまめ たまご		トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	617 26.6 772 32.7	『ミネストローネ』はイタリア語で「具だくさんスープ」という意味で、家庭ごとに入れる野菜が違う、自由なスープです。『ABCミネストローネ』は、野菜や豆もたくさん入ったスープです。
10	金	救給カレー （給食用レトルトカレー） 牛乳 ブルーベリーゼリー（小） ブルーベリータルト（中）		ぎゅうにゅう	トマトジュース にんじん	たまねぎ コーン しめじ	こめ じゃがいも	あぶら	447 9.2 673 11.2	今日の給食は、災害が起きたことを想定した食事です。いざというときにのために、火や食器を使うわずに食べられる食事を体験してみましょう。 また、今日は目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分には、目を健康に保つ働きがあると言われています。
14	火	白玉うどん 牛乳 肉うどんの汁 大学芋（小2個・中3個） もやしとチンゲンサイの梅肉あえ	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さつまいも さとう	あぶら くるごま	689 25.7 852 30	『大学芋』は、さつま芋を油で揚げて、甘いたれでからめた料理です。大正時代から昭和にかけて、東京の大学生の多い街でよく食べられたことから、この名前が付けられたと言われています。
15	水	ご飯 牛乳 きのこピラフの具 じゃが芋と豆のトマト煮 緑の野菜のごまサラダ	ぶたにく ベーコン だいず ひよこまめ		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	ごまクリーミードレッシング	613 23.5 767 27.9	『ピラフ』は、トルコやインドで生まれた料理と言われています。フランスに伝わったときに「ピラフ」と呼ばれるようになりました。ピラフは、スペイン料理の『パエリア』、イタリア料理の『リゾット』とともに、世界三大米料理の一つです。
①⑥	木	ご飯 牛乳 さつま芋とえのきのみそ汁 おからコロッケ 皮付きにんじんとごぼうのきんぴら	あぶらあげ とうふ まめみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ きりぼしだいこん ごぼう えだまめ	さつまいも じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	663 22.6 823 26.8	【フードロスを考える献立】 今日は「世界食糧デー」で、飢餓や食糧問題について考える日です。今日のさつま芋とにんじんは皮をむかず、ピーマンは種も使います。コロッケは、捨てられることが多いおからを使っています。
17	金	ご飯 牛乳 のっぺい汁 和風おろしハンバーグ 骨太納豆	とりにく なまあげ ぶたにく とりにく		にんじん しそ	ほししいたけ こんにゃく はくさい ねぎ たまねぎ だいこん	さといも でんぷん	あぶら	667 30.8 826 36.3	『和風おろしハンバーグ』のソースには、生産量日本一の愛知県産の青じょうが入っています。青じょうは、「大葉」とも言われる、葉っぱを食べる緑黄色野菜です。

日曜		献立名		おもな働きと食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小学校 中学校	♪ 献立のワンポイント ♪ 			
		★…新メニュー	赤おもに血や肉となり からだ体をつくるもとになる	緑おもに体の調子を整える	黄おもにエネルギーとなり からだうご体動かすもとになる	たんぱく質		脂質				ビタミン		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	3群	4群	炭水化物 5群	油脂類 6群							
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類							
20	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				640 20.6 829 25.6	今月の「日本全国食めぐり」は三重県です。あおさは、三重県が生産量全国1位の海藻です。『津ぎょうざ』は津市の学校給食から生まれたごとうち当地グルメで、『ちやつ』は三重県に伝わる郷土りょうり料理で、『煮あえ』とも呼ばれます。	
		★あおさのみそ汁	にほんぜんこくしよく 日本全国食めぐり みえけん 三重県	とうふ まめみそ こめみそ	あおさ		たまねぎ えのきたけ ねぎ							
		津ぎょうざ風揚げぎょうざ		ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	ぎょうざのかわ (こむぎこ)	あぶら					
		★ちやつ (三重県郷土料理)		あぶらあげ		にんじん	れんこん だいこん	さとう						
21	火	ヨーグルト (中)		ヨーグルト								631 23.2 772 27.1	『愛知の肉団子』には、愛知県産の豚肉や大豆、れんこんが使われています。愛知県では多くの農産物が作られていて、れんこんは生産量が全国4位、玉ねぎは5位です。	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
		生揚げとじゃが芋のつゆだく煮		とりにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	しめじ	さとう じゃがいも						
		愛知の肉団子 (小・中2個)		とうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ			しょうが たまねぎ れんこん	でんぶん さとう						
22	水	ツナとひじきのいため煮		まぐろあぶらづけ	ひじき		こんにゃく とうもろこし	さとう	あぶら			665 24 793 27.4	『沢煮わん』は、細く切った野菜と肉をだして煮込んだ、あっさり味の汁物です。「沢」は「たくさん」という意味で、たくさん具材が入った碗物のということから名付けられました。豚肉のうまみと、野菜のシャキシャキ食感が楽しめる料理です。	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
		沢煮わん		ぶたにく		にんじん みつば	ほししいたけ ごぼう たけのこ えのきたけ							
		子持ちししゃものフリッター (小・中2個)		あおさ ししゃも おきあみ				こむぎこ こめこ でんぶん さとう	あぶら					
23	木	五色あえ		ハム		にんじん こまつな	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら			680 31.6 791 37.1	『ポトフ』は、フランス語で「火にかけた鍋」という意味で、フランスの代表的な家庭料理の一つです。元々のポトフは、大きな肉と野菜、香辛料を入れてゆっくり煮込んで作ります。	
		米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう				こめこパン						
		ポトフ		ウインナー		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ	じゃがいも						
		鶏肉のトマト煮		とりにく			トマト							
24	金	ミックスフルーツゼリー					りんご パイナップル みかん	ゼリー				606 25 756 29.7	『ポトフ』は、フランス語で「火にかけた鍋」という意味で、フランスの代表的な家庭料理の一つです。元々のポトフは、大きな肉と野菜、香辛料を入れてゆっくり煮込んで作ります。	
		玄米ごはん 牛乳	みなみちゅうがっこうこうあん 南中学校考案レシピ	ぎゅうにゅう				げんまい こめ						
		★柿だれ味の鶏丼の具	みえけん 三重県 アレンジ料理	とりにく	はねぎ		たまねぎ かき しょうが にんにく	さとう	ごま					
		えびボールと野菜のすまし汁		えびボール とうふ	にんじん みつば		はくさい えのきたけ	でんぶん						
27	月	彩りサラダ		わかめ	にんじん		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら			695 26.5 848 30.2	『りんご』は寒いところで生まれた果物で、日本では東北地方や長野県などでたくさん育てられています。種類によって実る時期が違って、8月の終わり頃から11月くらいまで次々といろいろな品種のりんごが採れます。	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
		豚肉ときのこのハヤシ (米粉)		ぶたにく	にんじん トマト		たまねぎ エリンギ なまししいたけ かき	じゃがいも さとう	あぶら こめこのハヤシルウ					
		大豆ナゲット (小・中2個)		だいず きなこ とりにく	にんじん		にんにく	でんぶん さとう	あぶら					
28	火	りんご					りんご					666 28.6 837 34.1	『りんご』は寒いところで生まれた果物で、日本では東北地方や長野県などでたくさん育てられています。種類によって実る時期が違って、8月の終わり頃から11月くらいまで次々といろいろな品種のりんごが採れます。	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
		大根のそぼろ煮		ぶたにく なまあげ	にんじん さやいんげん		しょうが だいこん	さとう でんぶん						
		いわしの八丁みそ煮		いわし はつちょうみそ	こねぎ			さとう						
29	水	千草あえ		ささみあぶらづけ	ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら ごま			704 27.3 903 34.4	『ひよこ豆』はトルコが原産の豆で、今から7千年以上も前から食べられていました。ひよこ豆には、おなかの調子を整えてくれる食物繊維が、大豆の1.5倍あります。食物繊維は不足しがちなので、進んで食べたいですね。	
		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				おおむぎ こめ						
		ひよこ豆のポークカレー (米粉)		ぶたにく ひよこめ	にんじん あかパプリカ		にんにく しょうが たまねぎ かき		こめこの カレールウ					
		ささみフライ		ささみ				こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら					
30	木	じゃが芋とブロッコリーのサラダ		まぐろあぶらづけ	ブロッコリー		とうもろこし	じゃがいも	コーングリーミー ドレッシング			641 24.2 795 29	『ひよこ豆』はトルコが原産の豆で、今から7千年以上も前から食べられていました。ひよこ豆には、おなかの調子を整えてくれる食物繊維が、大豆の1.5倍あります。食物繊維は不足しがちなので、進んで食べたいですね。	
		ごはん 牛乳	ほくふ しょうがっこう 北部小学校 150周年記念給食	ぎゅうにゅう				こめ						
		秋の香り栗混ぜご飯の具		とりにく	にんじん		しめじ えのきたけ	さとう	くり					
		お祝いすまし汁		とうふ かまぼこ	みつば		だいこん はくさい							
31	金	さばの照り焼き		さば								698 24 850 28.2	『ドラキュラスープ』は、「おばけのアツチとドラキュラスープ」という絵本に出てくるスープです。赤い食べ物を集めて作った赤色のスープで、給食では、トマトやにんじん、赤パプリカが入っています。	
		お祝いデザート						おいわいデザート						
		レーズンロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				レーズンロールパン						
		ドラキュラスープ		ベーコン	にんじん トマト あかパプリカ		たまねぎ だいこん		オリーブオイル					
		かぼちゃひき肉フライ		ぶたにく		かぼちゃ		こむぎこ パンこ さとう	あぶら			850 28.2		
		ほうれん草とキャベツのツナサラダ		まぐろあぶらづけ	ほうれんそう	キャベツ			サウザンアイランド ドレッシング					

★食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

摂取栄養量と摂取基準		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維総量 g	食塩相当量 g
小学校	今月の平均栄養価	643	25.2	29.4%	346	100	2.6	2.9	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	5.9	2.0
	摂取基準値	650	26.8	20～30%	350	50	3.0	2.0	204	0.58	0.51	28	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	803	30.0	27.5%	385	117	3.6	3.5	229	0.74	0.57	32	7.2	2.5
	摂取基準値	830	34.2	20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

【◎スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料8品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみ）を使用しない献立の日のことで、毎月1回実施します。ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。

【アレルギー物質明細について】
各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。
※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見るができます。

今月の地場産物

<みよし市産>

米・梨
柿(ピューレ)

<愛知県産>

玄米・米粉・小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐
油揚げ・生揚げ・豆みそ・米みそ・牛乳・小松菜・青じそ
パセリ・チンゲンサイ・キャベツ・白菜・もやし・三つ葉
葉ねぎ・れん根・切り干し大根・生しいたけ・あおさ

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更となる場合があります。
※  は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。