

# 10月給食予定献立表

日 曜	給食なし	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子を良くする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について （学校内放送資料）		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g		脂質g	塩分g
		肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑 黄色 野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	小学校	中学校			
2月	新鶴中2年	ごはん・若鶏のゆずみそ焼き・切昆布の煮物 大根汁・りんご・牛乳	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きりこんぶ	にんじん	だいこん ねぎ えのきだけ ゆず えだまめ りんご	こめ じゃがいも さとう	あぶら	653 28.1 20.8 2.5	826 33.7 23.7 2.9	柚子(ゆず)の皮が緑から黄色になってきて、秋の深まりを感じます。みそにみりんとうすの皮と果汁をまぜて、鶏肉につけておいて、香ばしく焼きます。ごはんのおかずにはぴったりです。ゆずの苦みも感じますが、焼けば香りが残りおいしく食べられます。鶏肉は、もも肉なのでしっかり焼いてもやわらかいです。	
3火	高田小	みそラーメン・大豆入り大学芋 彩りナムル・牛乳	ぶたにく ソフトチキン だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ごまつな にら	キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ にんにく メンマ しょうが もやし きくらげ	ちゅうかめん さつまいも さとう みずあめ	ごま ごまあぶら	661 29.7 18.8 3.4	870 37.8 24.2 3.9	さつまいもは、美里産です。さつまいものふるさは暑い南の国です。日本では花はなかなか咲きません。種はとれないので、種いもやツルから育てます。かせ予防のビタミンCや、おなかの調子を整える食物せんい、疲れをとるビタミンB1がたくさん含まれています。	
4水		ごはん・さばの黄金焼き・塩麴漬 みそ汁・ひとくちりんごゼリー・牛乳	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ だいこん はくさい たまねぎ りんご果肉	こめ こめこうじ かたくりこ ゼリー		607 25.5 19.0 1.6	798 34.0 24.1 1.9	さばは、秋から冬にかけてが旬の魚です。日本で多くとれるさばには、「マサバ」と「ゴマサバ」があり、「ゴマサバ」は名前のようにおなかにごまをちらしたような斑点(はんてん)があります。体を作るもとになり、体に良い働きをする脂(あぶら)のEPA・DHAもふくまれています。カレー風味にパリッと焼きます。	
5木		麦ゆかりごはん・肉みそ入り里芋コロッケ のりあえ・かぼちゃ団子汁・牛乳	ぶたひきにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぼちゃ ごまつな	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さといも パンこ かたくりこ	あぶら	653 21 16.5 2.6	838 25.3 19.9 3.4	コロッケはじゃがいもがおなじみですが、今日は里芋のコロッケです。里芋のぬめり成分は、胃粘膜の保護や腸の働きを活発にし、便秘を防ぐといわれています。太りにくい体質に効果が期待できそうです。お汁はかぼちゃが入っただんごです。つつる食感がいいですね。	
6金		コッペパン・ブルーベリージャム・ツナオムレツ ポテトサラダ・ジュリアンスープ・牛乳	たまご ツナ(まぐろ) ロースハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ きゅうり たけのこ	コッペパン ブルーベリー ジャム じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	646 22.6 25.1 3.1	780 26.8 28.1 3.8	じゃがいもは土の中にある茎(き)に養分がたまったものです。ちなみに、さつまいもは根っこに養分がたまったものです。じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱してもこわれにくいのです。ビタミンCが豊富に摂取できるので、スープやみそ汁、サラダにして進んで食べましょう。	
10火	新鶴小1年	目の愛護デー献立 チキントマトスパゲティ・パンプキンサラダ ブルーン・牛乳	とりにく ベーコン ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ トマト缶 ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム ブルーン	スパゲティ こめこ さとう	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	655 23.8 20.8 2.1	835 30.5 24.2 2.4	今日は「目の愛護デー献立」です。にんじんやかぼちゃ、トマトにはビタミンA(カロテン)がふくまれ、うす暗い所で目の見えるはたらきを高めてくれます。牛乳や卵に含まれるビタミンB群は目の疲れを軽くします。ブルーンの色素アントシアニンは視力の向上に効果があるといわれています。	
11水	高田小 宮川小 本郷小 新鶴小	ぶたにく ぎょうざ わかめスープ・ミニオレンジゼリー・牛乳	ぶたにく ぎょうざ (ぶたひき肉) ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	はくさい もやし キャベツ たまねぎ はくさいキムチ きくらげ	こめ さとう ぎょうざの皮 (こむぎこ) ゼリー	ごま ごまあぶら	790 31.5 19.9 3.8	キムチは辛味成分カプサイシンの作用で、脂肪を燃やし肥満予防効果が期待できます。また、発酵食品なので、免疫力アップに疲労回復効果もバツグンです。キムチごはんの作り方は、豚肉とにんじんと白菜キムチをごま油で炒めて、みりんとうすゆを少しまわして固めに炊いたごはんにまぜます。		
12木		麦ごはん・鶏肉の唐揚げ(2こ)・塩麴あえ ためぎ汁・りんご・牛乳	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ だいこん はくさい こんにゃく しょうが しめじ りんご	こめ むぎ こめこうじ かたくりこ	あぶら	679 30.3 22.8 2.5	826 34.2 25.0 2.7	「ためぎ汁」はこんにゃくを使った精進料理(汁物)です。精進料理とは、動物性の材料を使わないで植物性の食材で仕上げた料理のこと。名前の由来は、ためぎが化けたという事でためぎの肉のかわりにこんにゃくを代用した説があります。こんにゃくの他に、根菜類や豆腐をあぶらあげを入れます。	
13金	本郷小	コッペパン・いちごジャム・わかめサラダ かぼちゃと竹輪のツナ焼き・ワンタンスープ・牛乳	ちくわ ツナ(まぐろ) ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ もやし たまねぎ コーン きくらげ	コッペパン いちごジャム ワンタン さとう	ごまあぶら マヨネーズ (卵不使用)	644 23.2 22.1 3.2	804 29.4 26.7 3.7	美里産のホクホクかぼちゃをちくわと一緒にツナマヨネーズを合わせて焼きます。ビタミンA(カロテン)、たんぱく質がたっぷり摂取できて、栄養はもちろんのこと、おいしさもバツグンです。暑い夏を過ごしたかぼちゃに元気パワーをもらいましょう。	
16月	高田小 宮川小	ごはん・ほっけのレモンしょうゆ風味・磯香あえ 里芋汁・みかん・牛乳	ほっけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ ねぎ レモン みかん	こめ さといも パンこ さとう	あぶら	660 24.9 17.6 2.9	820 29.5 19.7 3.5	みかんは、1900年ほど前のずいぶん昔から食べられていて、長生きのできる食べ物と考えられていました。かせなどの病気を予防するビタミンCが多く、中くらいのみかん2個分で、1日分のビタミンCをとることができます。クエン酸も含まれ、疲れをとってくれます。	
17火		ちゃんこうどん・ブロッコリーのツナあえ スイートポテト(手作り)・牛乳	とりにく ちくわ たまご ツナ(まぐろ) あぶらあげ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ ねぎ はくさい ほししいたけ	うどん さつまいも さとう	バター マヨネーズ (卵不使用)	689 28.3 23.8 2.9	863 35.2 26.9 3.4	美里産のさつまいもで作ったスイートポテトです。生クリームと少しのバターと三温糖を入れて、小判型にまとめて、うすめた卵黄を掛けて焼いて、てりよく焼きます。甘さは控えめですが、市販にはない素材な味で、素材をいかせるスイーツです。	

# 10月給食予定献立表

日にち 日 曜日	給食なし	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ ちょうし よ 主に体の調子を良くする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食につ きょう きゅうしゆく （学校内放送資料）		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g		脂質g	塩分g
	給食なし	会津美里町学校給食センター									小学校	中学校
18	食育の日 献立	食育の日（会津美里町の旬を味わう献立） 美里の秋いっぱいカレー（発芽米ごはん） 福神漬け・大豆入り大根サラダ・りんご・牛乳	ぶたひきにく ローズハム だいず	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツにんにく だいこんしょうが しいたけしめじ りんごたまねぎ えだまめ ふくじんづけ	こめ さとう はつがまい さつまいも じゃがいも あぶら	657	821	福島の補助事業のひとつである「旬の食材活用推進メニュー」です。福島県でとれた野菜や果物などが無償になります。会津美里町の米、さつまいも、じゃがいも、生しいたけ、大根、キャベツ、りんごを使います。その他の野菜や豚肉、大豆は会津産や福島県産を使用します。味わっていただきましょう。		
19	新鶴小 木	いい歯の日献立（カミカミ献立） 麦ごぼうご飯・レンコンのはさみ焼き・みそ汁 茎わかめのごまネーズあえ・カミカミ黒豆・牛乳	あぶらあげ たまご とりひきにく みそ くろまめ	ぎゅうにゆう くわわかめ	にんじん	はくさい ねぎ ごぼう キャベツ レンコン	こめ むぎ じゃがいも ごむぎこ さとう	ごま マヨネーズ （卵不使用） あぶら	680 21.9 25.3 2.9	834 25.5 29.7 3.4	「いい歯の日の献立」に、かみごたえのあるごぼう、麦、レンコン、茎わかめ、黒豆を選びました。意識してよくかんで食べましょう。よくかむことで、だえき（つば）が10倍になるといわれます。だえきは、消化を助けたり、体に悪いもの（発ガン物質）を消してくれたり、むし歯を予防したりと大活躍です。	
20	金	ココアあげパン・こんにやくサラダ カレーポトフ・みかん・牛乳	ポークウイン ナー ソフトチキン	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ こんにやく たまねぎ だいこん みかん	コッペパン ミルクココア ココア さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	675 24.2 23.8 2.7	836 29.3 28.0 3.3	人気の「ココアあげパン」です。一つ一つ心を込めて、1360人分作ります。ヘルシーなこんにやくとブロッコリーのサラダ、じゃがいも、玉ねぎ、大根などをじっくり煮込んでカレー味に仕上げた洋風の煮物（ポトフ）とビタミンCたっぷりのみかんを組み合わせてみました。味も栄養のバランスも満点です。	
23	本郷小 高田中 新鶴中	ごはん・たらの塩麹焼き・大根の炒め煮 なめこ汁・柿・牛乳	たら さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	だいこん ねぎ はくさい なめこ ほししいたけ こんにやく かき	こめ さとう	あぶら	616 29 14.6 2.5	783 33.4 16.2 2.9	たらは、一年中を通して漁獲される魚ですが、もっとも多く流通するのは、秋から冬にかけてです。うま味が強どんな料理にも合う淡泊な白身魚は、やわらかい食感で、離乳食からお年寄りの料理まで使用されます。柿は、ビタミンCの宝庫で、半分で1日の必要量をとることができる優秀なくだものです。	
24	宮川小	タンメン・えび焼売（2こ）・中華サラダ 牛乳	ぶたにく えびしゅうまい ローズハム	ぎゅうにゆう	にんじん にら パプリカ	はくさい メンマ キャベツ にんにく たまねぎしょうが もやし きゅうり きくらげ	ちゅうかめん さとう しゅうまいの皮 ごま	ごまあぶら ごま	643 29.6 21.9 3.1	810 81.0 34.9 25.4 3.7	タンメンにきくらげを使っています。「きのこ」と同じ仲間です。黒いもの他に、白いものもあり、よく見かけるのは乾燥させたもので、生のきくらげは夏から秋にかけて出荷されます。貧血予防に効果のある鉄分を多くふくんでいます。	
25	水	五目まいたけご飯・厚焼きたまご・おひたし すまし汁・牛乳	たまご とりにく あぶらあげ ナルト とうふ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん ごまつな	キャベツ ねぎ まいたけ えのきだけ たけのこ	こめ さとう	あぶら	623 27.1 22.9 2.9	805 35.1 26.6 3.7	五目ごはんは香りのいい「まいたけ」を入れました。「舞茸」の名前の由来は、「かさが重なり合い、舞っているように見える」とことや「見つけた時に、舞い上がるほど喜んだ」からだとわれています。江戸時代には、献上すると、同じ重さの銀をご褒美（ほうび）にもらえたほど、希少価値があったようです。	
26	木	麦わかめごはん・いわしのごまみそ煮 きつねあえ・白菜汁・みかん・牛乳	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ごまつな	はくさい キャベツ ねぎ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	630 27.8 16.2 3.2	781 78.1 32.9 18.0 3.8	いわしは丸ごと骨まで食べられ、カルシウムの宝庫です。成長期の小・中学生のみなさんの1日のカルシウムの摂取基準の半分以上が給食の1食でとれます。おかずはもちろんのこと、カルシウム吸収率が一番の牛乳を毎日残さず飲むことも大事です。20歳までカルシウム貯金をしっかりしましょう。	
27	本郷中	チーズコッペパン・パンブキンハンバーグ ソフトチキン ペーコン コールスローサラダ・ミネストローネスープ・牛乳	ハンバーグ （ぶたひきにく） ソフトチキン ペーコン だいず	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん かぼちゃ トマト缶	キャベツ むらさきキャベツ たまねぎ きゅうり にんにく	コッペパン マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	625 27.5 24.8 2.5	782 34.5 30.6 3.3	角切りのロールのチーズが入ったコッペパンは、栄養も味も食感も満点です。よくかんで味わって食べてください。パンブキンハンバーグは、ひき肉に蒸したかぼちゃをまぜて、かぼちゃの形に整えて焼きます。かぼちゃの食感も楽しめるし、目やのどの粘膜を強くする栄養素（カロテン）がたっぷりです。	
30	新鶴小	ごはん・パリパリ春巻き・もやしのナムル 肉ワンタンスープ・牛乳	はるまき 肉ワンタン （ぶたひきにく） ナルト ソフトチキン	ぎゅうにゆう	にんじん ごまつな パプリカ	キャベツ たまねぎ はくさい きくらげ もやし	こめ ワンタン （ごむぎこ） さとう	ごまあぶら あぶら	684 19.1 24.7 2.8	826 26.1 27.8 3.4	「ナムル」は、韓国で定番の家庭料理です。日本でも食べる機会が多いシンプルな料理で、ほうれん草や豆もやしなどの野菜をごま油と塩などで和えます。「野（ナ）」と「物（ムル）」が組み合わさった言葉で、「野物（野菜）」という意味があるそうです。生のサラダより、ゆで野菜はたくさん食べられますね。	
31	happy birthday	10月お誕生日献立 カレーうどん・白菜とみかんのサラダ かぼちゃの豆乳クリームもち・牛乳	ぶたにく あぶらあげ とうにゆう いんげんまめ	ぎゅうにゆう	にんじん かぼちゃ	はくさい ねぎ たまねぎ ほししいたけ えだまめ しょうが みかん缶	うどん さとう カレールウ （ごむぎこ） もち（ごむぎこ） しょうじょうしんこ	あぶら	688 24.6 27.9 2.8	879 31.4 33.4 3.4	10月生まれのお誕生日献立です。カレーうどんは、辛み成分がアップシンの効果で、身体が温まり免疫力がアップします。寒い季節にぴったりのめん料理です。愛情のかくし味で心もあたりますね。かぼちゃの豆乳クリームは、ハロウィンのデザインがステキです。お祝いでいただきます。	

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

※太字の食材は、会津美里町産使用予定のものです。

