

# 10月給食予定献立表

にち  
日  
よ  
曜  
給食なし  
**会津美里町学校給食センター**

赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだの調子をよくする 主に体の調子をよくする		黄 おも 主にエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
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

栄養価	
エネルギー-kcal	たんぱく質 g
脂質 g	塩分 g
小学校	中学校

きょう きゅうしよく  
**今日の給食について**  
がっこうないほうそうしりょう  
**(学校内放送資料)**



1 火	宮川小 1~4年	きつねうどん・ポテトサラダ ヨーグルト・牛乳	ぶたにく あぶらあげ ナルト ロースハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	ねぎ きゅうり ほししいたけ コーン	うどん じゃがいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	670 28.9 21.3 2.8	835 35.6 25.2 3.2	あぶらあげがたくさん入ったきつねうどんです。豆腐やあぶらあげは、会津美里町の上州屋さんから納めています。使う料理や給食を食べるみなさんの反応などいつも気にかけてください。地元の食べ物を味わう「地産地消」(ちさんちしょう)を大事にしていきたいですね。
2 水	新鶴中 2年	ご飯・ほっけのレモンしょうゆ風味・浅漬け 大根のそぼろ煮・牛乳	ほっけ とりひきにく しみどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ だいこん こんにゃく レモン きゅうり しょうが	ごめ かたくり さとう	あぶら	678 26.9 19.5 2.7	843 31.9 22.0 3.3	大根は、葉っぱに近い上の部分は、「あま味」があり、下にいくほど「から味」が強くなります。上の部分は、「だいこんおろし」や「サラダ」など生で食べたり、「煮物」や「あえもの」に使います。下のからい部分は「いためのり」や「つけもの」にむいています。料理によって使い分けるとおいしく食べられます。
3 木	本郷学園 1~6年	麦ご飯・高田納豆・切昆布の煮物 じゃがいも汁・りんご・牛乳	なっとう あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい ねぎ えのきだけ えだまめ りんご	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	617 25.5 17.8 2.1	809 33.4 21.4 2.5	じゃがいもは土の中にある茎(くき)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。
4 金		コッペパン・ラフランスジャム・ブロッコリーサラダ かぼちゃと竹輪のツナ焼き・ベジタブルスープ・牛乳	ツナ(まぐろ) ちくわ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー パプリカ	キャベツ たまねぎ はくさい たけのこ	コッペパン ラフランスジャム	マヨネーズ (卵不使用)	627 22.1 21.7 2.5	795 27.4 26.7 3.1	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、栄養はもちろのこと、おいしさもバツンです。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。
7 月		わかめご飯・ほたて焼売(2コ) 春雨サラダ・ワンタンスープ・牛乳	ほたて ロースハム ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パプリカ	キャベツ はくさい たまねぎ きゅうり	ごめ こむぎこ ワンタン さとう	ごま ごまあぶら	685 21.8 22.2 2.6	832 27.5 23.0 3.0	「水産物の販路拡大支援事業」により、「ほたてしゅうまい」の無償提供がありました。青森県でとれたほたての旨味たっぷりのおいしいしゅうまいです。感謝の気持ちでいただきましょう。
8 火	高田小 宮川小 本郷学園 (1~6年) 新鶴小	チキントマトスパゲティ・ツナサラダ 手作り簡単アップルパイ・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 トマト缶 ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム りんご缶	スパゲティ りんごジャム ごめこ さとう ぎょうざのかわ	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	871 31.5 27.2 2.0	トマトがたっぷり入ったスパゲティには、酸味をやわらげるために、仕上げに生クリームを入れます。口あたりがまろやかになって、トマトの苦手な人も食べやすくなります。ぎょうざの皮にりんごを入れて、油でカリッと揚げた簡単アップルパイ風です。仕上げに、粉糖をふります。サクサク食感がいいですよ。	
9 水	新鶴小 2年	目の愛護デー献立 キャロットピラフ・かぼちゃのクロック ブロッコリーサラダ・わかめスープ 県産ブルーベリーのひとくちゼリー・牛乳	とりにく ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ たまねぎ はくさい えだまめ ブルーベリー果肉	ごめ バンコ ゼリー	とうにゅうバ ター あぶら	609 22.4 19.4 3.3	782 27.1 20.6 3.7	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。ブルーベリーの色素アントシアニンは視力の向上に効果が期待できるといわれています。
10 木	新鶴小	麦ご飯・たらの粒マスタード焼き・塩麹あえ 大根汁・りんご・牛乳	たら どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ ねぎ きゅうり りんご えのきだけ	ごめ むぎ ごめこうじ	マヨネーズ (卵不使用)	660 25.7 22.1 1.7	821 30.9 25.9 2.0	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。うま味が強くて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。今日は、マスタード焼きにしました。
11 金		黒糖パン・れんこんのはさみ焼き(2コ) さつまいもサラダ・キャベツのスープ・牛乳	ぶたひきにく ベーコン ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	コッペパン くらざとう さつまいも	マヨネーズ (卵不使用)	662 23.1 21.3 2.7	815 24.3 25.7 3.2	れんこんの旬は、秋から冬です。れんこんは、9月末までに田んぼの中で成長を終えますが、そのまま田んぼの中で寝かされます。れんこんのたんぱく質が糖に変わり、れんこんの旨が増します。れんこんの旨味とシャキシャキ食感を味わいましょう。
15 火		小魚かきあげうどん(うどん・小魚かきあげ) 香り漬け・みかん・牛乳	ぶたにく ナルト	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん キャベツ ねぎ みかん ほししいたけ	うどん さとう こむぎこ	あぶら	629 26.8 20.7 3.0	808 34.6 26.0 3.4	みかんは、1900年ほど前の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。かぜなどの病気を予防するビタミンCが多く、中くうえのみかん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。
16 水	新鶴小 1年	ご飯・さばのゆず塩麹焼き・大根の炒め煮 白菜汁・洋梨ゼリー・牛乳	さば さつまいも あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ ようなし果物	ごめ ごめこうじ さとう ゼリー	あぶら	645 27.4 22.1 1.9	831 36.1 26.5 2.4	秋の深まりを感じるゆずと塩こうじをさばにつけて香ばしく焼きます。さばは、秋から冬にかけてが旬で、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」はおなかにごまのような斑点(はんてん)があります。体に良い働きをする脂(あぶら)のEPAやDHAを多くふくみます。

# 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 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 エネルギーkcal		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	たんぱく質g	脂質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	塩分g		
17	木	会津美里町学校給食センター 食育の日 献立 美里の秋いっぱいカレー・福神漬け・牛乳 キャベツとりんごのサラダ・会津のヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ブロccoli	キャベツにんにく だいこんしょうが しいたけりんご たまねぎ なす ふくじんづけ	こめ さとう さつまいも じゃがいも カレールウ (こむぎ)	あぶら	685 846 22.2 28.7 20.2 22.8 2.4 2.9	福島県の補助事業である「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、キャベツ、大根、りんごを使います。豚肉、大豆、なす、ブロッコリーは会津産や福島県産を使用します。
18	金	いい歯の日献立 (カミカミ献立) チキンバーガー (パンズパン・カリッとチキン) ごぼうのサラダ・ポテトスープ・牛乳	とりにく ツナ(まぐろ) ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリンピース	ごぼう キャベツ たまねぎ	パンズパン こむぎこ じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	658 823 25.4 29.9 22.5 25.7 2.2 2.7	「いい歯の日献立」です。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、むし菌を予防したりと大活躍です。
21	月	高田小 宮川小 高田中 ご飯・いわしのごまみそ煮・白菜汁 切り干し大根のサラダ・柿・牛乳	いわし かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい キャベツ ねぎ かき きりほしだいこん ほししいたけ	こめ さとう	ごま マヨネーズ (卵不使用)	659 826 25.9 31.3 21.1 24.2 2.1 2.5	いわしは丸ごと骨まで食べられ、カルシウムの宝庫です。成長期の子・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。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ます。
22	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 だいず みそ	ぎゅうにゅう こまつな	にんじん いら パプリカ	だいこん メンマ キャベツ もやし たまねぎしょうが にんにく きゅうり きくらげ	ちゅうかめん さつまいも さとう みずあめ	ごまあぶら ごま	659 859 29.4 37.0 18.7 23.5 3.1 3.7	「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)」が組み合わせた言葉で、「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。
23	水	ゆかりご飯・若竹信田煮・紅葉あえ 里芋汁・牛乳	あぶらあげ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パプリカ	だいこん キャベツ はくさい ねぎ	こめ さといも さとう		645 797 21.5 25.2 17.6 19.4 2.9 3.3	さといもがおいしくなると秋を感じます。高田のふれあい市の農家さんから納めています。ぬめりが汁を冷めにくくしてくれるので寒い季節に食べると体が温まりますね。
24	木	むぎ はいがまい ご飯・鶏肉の唐揚げ(2こ) おかかあえ・大根汁・みかん・牛乳	とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ だいこん しょうが しめじ みかん	こめ むぎ はいがまい かつくりこ	あぶら	664 806 29.0 34.0 21.6 24.9 2.1 2.6	胚芽米(はいがまい)は美里産です。胚芽米は、玄米から「ぬか層」をとり除き、胚芽が8割以上残るように精米した米です。白米と比べて、ビタミンB1(ビーワン)は4倍、ビタミンEは5倍、食物せんいは3倍と栄養ほうふです。鶏の唐揚げでご飯が進みますね。
25	金	新鶴中 コッペパン・りんごジャム・ハムエッグ ポテトサラダ・ミネストローネスープ・牛乳	たまご ロースハム ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト缶 パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんにく	コッペパン マカロニ りんごジャム じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) オリーブオイル	661 791 26.1 29.9 20.7 27.1 2.1 2.4	ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。使う野菜は季節や地方によっていろいろで、田舎の家庭料理です。栄養も味も満点スープで、免疫力をアップさせ、風邪を予防しましょう。
28	月	新鶴小 本郷学園 (1~9年) ご飯・豚肉のみそカツ・かぶ漬け 大根汁・りんご・牛乳	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶの葉	キャベツ だいこん ねぎ かぶ りんご	こめ ぱんこ こめこうじ	あぶら	625 802 27.9 34.5 16.4 18.9 1.8 2.2	かぶの旬は、3月~5月の春と、10月~11月の秋頃です。春物はやわらかく、秋物は甘みが強くなります。胃腸の働きを活発にする酵素がほうふです。葉にもビタミンやミネラルなどの栄養素がたっぷりです。漬け物やスープにして味わいたいですね。
29	火	カレーうどん・わかめサラダ シャインマスカットゼリーの白玉ポンチ・牛乳	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロccoli	ねぎ ほししいたけ キャベツしょうが たまねぎ こんにやく もも缶 みかん缶 さくらんぼ果汁 マスカット果汁	うどん さとう カレールウ (こむぎこ) しらたまこゼリー	あぶら	667 850 23.9 30.1 20.4 23.4 3.2 3.7	カレーうどんは、辛み成分パブサイシン効果で、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です。愛情のかくし味で心もあたたまりますね。香りがいいシャインマスカットゼリーと白玉もちのフルーツポンチのデザートもお楽しみに！
30	水	さつまいもご飯・赤魚のみそ焼き ゆかり漬け・木の葉汁・(中)チーズ・牛乳	あかうお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう (中)チーズ	にんじん こまつな パプリカ	キャベツ しめじ ねぎ たまねぎ だいこん いとこんにやく	こめ さつまいも	ごま	604 802 29.5 37.0 15.3 21.9 2.8 3.2	さつまいものふるさは暑い南国です。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。かぜ予防のビタミン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。
31	木	happy birthday 10月お誕生日献立 チキンライス・フレンチサラダ ポトフ・パンプキン豆乳クリームもち・牛乳	とりにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロccoli	キャベツ だいこん コーンこんにやく たまねぎ マツシールーム	こめ じゃがいも さとう	とうにゅう パター	671 835 23.7 28.4 20.2 22.7 2.5 2.9	10月生まれのお誕生日献立の主食は、人気のチキンライスです。豆乳バター使用なので、乳アレルギーの人も食べられます。デザートのかぼちゃの豆乳クリームもちも、乳・小麦・卵を使っていないため、全員が安心して食べられます。ハロウィンのデザインがステキです。お祝いしていただきます。

※太字の食材は、会津美里町産使用予定のものです。※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

