

10月給食予定献立表

日 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 からだちよし 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		塩分 g
			肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海	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		
1	水	新鶴中2年	あかうお ご飯・赤魚の塩麴焼き・大根の炒め煮 かぼちゃ汁・梨・牛乳	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん ほししいたけ なし	こめ さとう	あぶら	611 29.5 15.1 2.2	787 36.9 18.5 2.6	美里産かぼちゃは、ビタミンA(カロテン)やたんぱく質つなど、栄養(えいよう)はもちろんのこと、おいしさもバツグンです。梨(なし)は、夏バテなどの疲労回復効果(ひろうかいふくこうか)のあるアスパラギン酸(あせきどめ)やせきどめ、解熱効果(げねつこうか)、水分補給(ぼんけい)に適(た)したくだものです。	
2	木	高田小4年 宮川小	むぎ 麦わかめご飯・焼きぎょうざ(2こ) もやしのナムル・ワンタンスープ・牛乳	ぎょうざ (ぶたひき肉) ナルト	にんじん こまつな	キャベツ もやし はくさい さくらげ たまねぎ	こめ むぎ ワンタン さとう	ごま ごまあぶら	603 21.2 16.4 2.5	777 26.9 19.1 2.9	「ナムル」は、韓国(かんこく)の家庭料理(かていりょうり)です。日本(にっぽん)でも食べる機会(きかい)が多い料理(りょうり)で、ほうれん草(ほうれんそう)やもやしなどの野菜(やさい)をごま油(ごまあぶら)と塩(しお)などであえます。「野(の)」「物(もの)」「物(もの)」が組み合わさったことばで「野(の)物(もの)＝野菜(やさい)」という意味(いみ)があります。	
3	金	高田小4年	しよく 食パン・毎(まい)ジャム・ハッシュポテトのチーズ焼き 大根(だいこん)サラダ・コンソメスープ・牛乳	ポークウイン ナー かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ にんじん	きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ はくさい いちご果肉	しよくパン じゃがいも ジャム さとう		632 21.6 22.7 2.5	789 27.0 27.6 3.0	ハッシュポテトとは、細(こ)く切(き)ったじゃがいもをまとめて焼(い)いたり、油(あぶら)で揚(あ)げたりしたものです。今日(けふ)は、チーズをのせて焼(い)きます。パンには、さんでもおいしいですよ。じゃがいもは、熱(あつ)に強いビタミンC(しんご)がほうふです。	
6	月		じゅうごや こんだて 十五夜(じゅうごや)献立 かおりご飯・うさぎハンバーグ・おひたし 里(さと)芋(いも)汁(じゆ)・きなこ団子(だんご)(3こ)・牛乳	ハンバーグ (ぶたひき肉) みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	キャベツ だいこん もやし ねぎ	こめ さとういも きなこ さとう ごま しらたまだん ご	619 24.5 16.2 2.4	787 29.3 18.6 2.7	十五夜(じゅうごや)の意味(いみ)や目的(てき)は、①収穫(しゆく)した野菜(やさい)への感謝(かんしゃ)と豊作(とんずく)への祈(いの)り②月(つき)への感謝(かんしゃ)(昔(むかし)は月明(つきあかり)りでした)③秋(あき)の月(つき)をながめる(1年(いちねん)で一番(いちばん)つくしい時期(じき)などです。さとういもは、美里町(みさと)の農家(のうか)さんから納(たくわ)めています。ぬめりが汁(じゆ)を冷(ひや)めにくしてくるので寒(ふ)い季節(きせつ)に食(た)べると体(てい)が温(ぬ)まりますね。	
7	火		たんたんめん 担々麺(たんたんめん)・中華(ちゅうか)サラダ ひとくち 一口(ひとくち)焼き芋(いも)(2こ)・牛乳	ぶたひきにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん はくさい いたけのこ	ちゅうかめん さつまいも さとう	ごまあぶら すりごま	644 29.9 17.3 2.7	817 38.2 20.1 3.1	たんたんめんは、ピリツと辛(から)くてひき肉(ひきにく)や野菜(やさい)が入(い)っているラーメン(らーめん)で、すりごまの風味(ふんみ)がいいです。ひき肉(ひきにく)をいためるときに豆板醬(とうばんじやん)と(とう)ばんじやん)といっしょにビーナツバター(びーなつぱたー)を入れることがありますが、給食(きよく)ではアレルギー(あるじー)の人が多(おほ)いので入れません。焼(い)きいもは食(た)べやすい一(ひと)口(くち)サイズにしました。皮(かわ)ごと食(た)べると胸(むね)やけしません。
8	水	高田小 宮川小 本郷(ほんごう)学園(がくえん) (1~6年) 新鶴(しんかく)小	にんじん にんじんご飯(ごはん)・きつねあえ 鶏(とり)団子(だんご)の美(み)たくさん汁(じゆ)・焼(い)きりんご・牛乳	とりひきにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ホイップクリー ム	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい りんご	こめ グラニューとう	あぶら ごま	824 25.7 24.7 2.6	寒(ふ)い時期(じき)に育(そだ)つ白菜(はくさい)は、そのままにしておくと霜(しも)にあたって葉(は)っぱがいたむので、ひもでしばります。しばることで霜(しも)からも中の葉(は)っぱが守(まも)られてきれいな丸(まる)い形(かたち)になります。かぜ予防(よぼう)のビタミンA(しんご)とC(しんご)がほうふです。美里産(みさと)りんごを「焼(い)きりんご」で味わ(あじ)わいます。ホイップクリームとの相性(あひあ)がバツグンです。	
9	木	高田小	むぎ 麦(むぎ)菜(さい)飯(めし)・たら(たら)の竜田揚(りゅうでんあげ)げ・梅(うめ)ゆかりあえ 豆腐(とうふ)汁(じゆ)・牛乳	たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんぼ	だいこん キャベツ ねぎ もやし	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	646 28.9 17.5 2.4	828 35.2 20.0 2.8	たらは、一年(いちねん)中(ちゆう)を通して漁(と)獲(とく)ぎ(ぎ)やくされる魚(い)ですが、もつとも多(おほ)く流通(りゅうつう)するのは、秋(あき)から冬(ふゆ)にかけてです。うま味が強(つよ)くどんな料理(りょうり)にも合(あ)う淡泊(たんぱく)な白身魚(しろみい)は、やわらかい食感(じきかん)で、離乳食(りよくじき)からお年寄(おとし)りの料理(りょうり)まで使(つか)われます。今日(けふ)は、たつたあげにしました。
10	金		め 目の愛護(あいく)テ一(てい)献立 セルフコロッケパン(バンズパン・キーマカレーコロッケ) カロテンサラダ・わかめスープ・ブルーベリー白玉(しらたま)・牛乳	ぶたひきにく ナルト ツナ(まぐろ)	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 パイン缶 りんご ブルーベリー	バンズパン じゃがいも パンこ しらたまだんご ゼリー	あぶら マヨネーズ (卵(たまご)不使用)	658 21.5 22.6 2.2	831 26.9 26.5 2.6	今日は「目の愛護(あいく)テ一(てい)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(くろ)い所で目(め)の見(み)えるはたらきを高(たか)めてくれます。牛乳(ぎゅうにゅう)や卵(たまご)に含ま(こ)まれるビタミンB群(びんびんぐん)は目(め)の疲(つか)れを軽(かろ)くします。ブルーベリーの色素(しよく)アントシアニン(あんとしやにん)は視力(しりき)の向上(こうじやう)に効果(こうか)が期待(きたい)できるといわれています。
14	火	新鶴小	いかのトマトクリームスパゲティ・イタリアンサラダ りんご・牛乳	いか ペースト 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 パプリカ	キャベツ たまねぎ にんにく えだまめ マッシュルーム りんご	スパゲティ こめ さとう	あぶら	624 24.5 16.4 2.2	800 31.1 18.6 2.5	トマトがたっぷり入(い)ったいこのスパゲティには、酸味(さんみ)をやらわらげるために、しあげに生クリーム(せいクリーム)を入(い)れます。口(くち)あたりがまろやかになって、トマトの苦(く)手(て)な人も食(た)べやすくなります。美里産(みさと)りんごがおいしい季節(きせつ)は、いろいろな種類(しゆるい)が食(た)べられるので楽しみ(たのしみ)ですね。連絡帳(れんらくちゆう)でお知らせします。
15	水		いい歯(は)の日(ひ)献立(けんてい) (カミカミ献立) まいたけごぼうご飯(ごはん)・あじフライ ぶちっと玄米(げんまい)入り(い)りおひたし・大根(だいこん)汁(じゆ)・牛乳	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう ねぎ キャベツ だいこん えだまめ まいたけ ほししいたけ	こめ げんまい じゃがいも さとう	あぶら	655 32.4 16.7 2.4	820 39.1 19.1 2.8	「いい歯(は)の日(ひ)のこんだて」です。意識(いしき)してよくかんで食(た)べましょう。よくかむことで、だえき(つば)が10倍(じゅうばい)になるといわれます。だえきは、消化(じゆか)を助(たす)けたり、体(てい)に悪い(わるい)もの(発(はつ)ガン物質(ぶつ質))を消(く)してくれたり、むし歯(むしは)を予防(よぼう)したりと大活躍(だいかつやく)です。ぶちっと食感(じきかん)の玄米(げんまい)をいれたおひたしも味(あじ)わって下さいね。
16	木	会津美里町 20周年 献立	あいつ 会津美里町(あいつ)合併(ごうびん) 20周年(しゅうねん)献立 美里(みさと)のこしひかり米(こしひかりい)ご飯(ごはん)・じげん君(きみ)の味(あじ)つけのり 鶏(とり)肉(にく)の竜田揚(りゅうでんあげ)げ(おたねにんじん入り)・美里(みさと)の真(まご)心(しん)汁(じゆ) 美里(みさと)野菜(やさい)のおかかあえ・高田梅(たかだうめ)と桃(もも)のゼリー・牛乳	とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり ホイップクリー ム	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごんにゃく キャベツ しいたけ たかだうめつけ おたねにんじん しょうが もも缶	こめ もちごめ かたくりこ ゼリーのもの	あぶら	656 26.7 20.9 2.4	825 32.2 23.2 2.8	高田(たかだ)・本郷(ほんごう)・新鶴(しんかく)地区(ちく)が合併(ごうびん)して会津美里町(あいつ)になってから今年(ことし)で20周年(しゅうねん)目を迎(むか)えました。美里町(みさと)のいい食(た)べ物(もの)を使った給食(きよく)でお祝(いわ)います。ごはんには、いつもこしひかり米(こしひかりい)に町内(まちうち)の小学(しょうがく)5年生(ごねんせい)が育(そだ)ててくれたもち米(もちい)も入(い)れました。感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)で味わ(あじ)わっていただきたいですね。とり肉(とりにく)の竜田揚(りゅうでんあげ)げには、昔(むかし)から新鶴(しんかく)地区(ちく)で作(つく)られてきたおたねにんじんが入(い)っています。高田梅(たかだうめ)は桃(もも)と相性(あひあ)が(あ)いしよ)がいいのでゼリーで味わ(あじ)わいます。心(こ)をこめて作(つく)ります。

10月給食予定献立表

日 曜	給食なし	赤 おも からだ 主 ^し に体をつくる		緑 おも からだ ちょうし よ 主 ^し に体の調子を良くする		黄 おも 主 ^し 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	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			
17 金	本郷学園 1~6年	食パン・ラフランスジャム・ふんわり豆腐ハンバーグ 白菜とみかんのサラダ・ポテトスープ・牛乳	豆腐 とりひきにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい ラフランス果肉 みかん缶	しよくパン じゃがいも ジャム		626 22.8 21.6 2.4	804 29.0 26.0 2.9	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、加熱してもこれにのびません。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。	
20 月	高田小 宮川小	ご飯・きのこ信田煮・塩麴あえ 白菜汁・雑穀ふりかけ・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	だいこん しめじ キャベツ はくさい たまねぎ しいたけ	こめ じゃがいも こめこうじ ざつこくふりかけ		624 22.4 17.1 2.0	803 27.5 18.6 2.2	麹菌(こうじきん)の発酵(はっこう)の過程でできるビタミンB群は、疲労回復(ひろうかいふく)や美肌(びはだ)、免疫力(めんえきりょく)アップの効果(こうか)が期待(きたい)できます。麹(こうじ)は、あえものや肉・魚の味つけやみそ汁のみそ汁のかわりに使えます。	
21 火		きつねうどん・大根サラダ 青のり大豆・牛乳	ぶたにく あぶらあげ なると だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ねぎ キャベツ だいこん ほししいたけ	うどん かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	666 30.8 23.7 2.5	847 38.2 28.7 2.8	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(じょうしゅうや)さんから納めています。地元の食べ物を味わう「地産地消(ちさんちしょう)」を大事(だいじ)にしていきたいですね。油でカラッと揚げて、青のりをふっただいずはよくかんで食べましょう。	
22 水	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・福神漬・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 ブロッコリー	キャベツ なす だいこん しょうが しいたけ りんご たまねぎ にんにく ふくじんづけ	こめ さつまいも じゃがいも カレールー (こむぎ)	あぶら	688 21.9 17.3 2.4	854 27.3 19.7 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。今日は、福島県でとれた野菜や果物などが無償(むぎやう)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、しいたけ、りんごを使います。豚肉、大豆(だいず)、なす、トマト、ブロッコリー、ヨーグルトは会津産や福島県産を使用します。	
23 木		麦ご飯・青じそつくねのおろしソース ひじきの煮物・玉ねぎ汁・牛乳	あぶらあげ だいこん さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおじそ	たまねぎ だいこん ほししいたけ えだまめ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	619 25.4 20.2 2.3	774 30.1 23.0 2.6	貧血(ひんけつ)の多くは、ヘモグロビンの材料となる鉄(てつ)が不足(ふそく)することでおきる「鉄欠乏性貧血(てつけつぼうせいひんけつ)」です。鉄は体内で作ることができず、食事(じしょく)でとって吸収(きうしゆ)されにくい成分(せいぶん)なので、食事(じしょく)の量が少ないほど不足(ふそく)します。ひじきのほかに、魚・納豆・ほうれん草にも多いのでしっかり残(のこ)さず食べましょう。	
24 金	新鶴中 2・3年	コッペパン・りんごジャム・かぼちゃコロッケ オーロラサラダ・コンソメスープ・牛乳	ベーコン ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ はくさい かぶ りんご 果肉	コッペパン ジャム じゃがいも パンこ	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	641 22.2 23.5 2.3	752 28.1 26.3 2.8	かぶの旬は、3月~5月の春と、10月~11月の秋です。春物はやわらかく秋物は甘みが強くなります。胃腸(いちょう)の働きを活発(かつぱつ)にする酵素(こうそ)がほうふです。葉(は)にもビタミンやミネラルなどの栄養(えいよう)がたっぷりです。漬物(つけもの)やスープにしておいしさを味わいたいですね。	
27 月	宮川小 本郷学園 (1~9年) 高田中 新鶴小	きじ焼き丼(茶飯・鶏の照り焼き・のり)・おかかあえ 大根汁・スイートポテト(手作り)・牛乳	とりにく たまご かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ しょうが はくさい	こめ さつまいも さとう		681 29.4 20.8 2.3	836 34.6 23.0 2.6	きじ肉(きじにく)のおいしさになぞらえて、とり肉(とりにく)や魚(いし)で作ったことからこの名(な)があります。とり肉(とりにく)をこうばし焼(や)いてあまからい味(あじ)をつけます。米(こめ)にしょうゆと酒(さけ)をいれて炊(ゆ)いた茶飯(ちはん)にのせて、きざみのりをふって食べます。美里産(みさと)のさつまいもで作ったスイートポテトもお楽しみに!	
28 火		もやしみそバターラーメン・紅葉あえ みかん・牛乳	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン みかん	ちゅうかめん こめこうじ	バター	639 28.2 17.0 2.4	827 35.5 19.3 3.0	みかんは、1900年前(ぜん)の昔(むかし)から食べられていて、長生き(ながいき)のできる食べ物(たべもの)と考え(かんが)られていました。かぜなどの病(びょう)気(き)を予防(よぼう)するビタミンCが多く、中(な)くらいのみかん2個(こ)分で、1日(いちにち)分のビタミンCをとることができます。クエン酸(さん)もふくまれ、つかれをとってくれます。	
29 水	新鶴中1年	ご飯・白身魚のみそマヨ焼き 香りあえ・わかめ汁・牛乳	メルルーサ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおじそ	キャベツ ねぎ もやし だいこん いとこんにゃく	こめ じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	620 25.6 21.8 2.2	774 30.3 24.7 2.6	つけものやサラダ、炒め物、にもの、みそ汁などいろいろな料理(りょうり)に使える大根(だいこん)は、食べ物(たべもの)の消化(しょう化)をよくする成分(せいぶん)「アミラーゼ・プロテアーゼ・リパーゼ」をふくみ、胃腸(いちょう)にやさしいので、食べすぎ(たべすぎ)がないといわれるくらいです。毎年(まいねん)10月(じゅうがつ)なかば(なかば)くらいから、会津美里産(あいつみさと)を味わ(あじ)います。	
30 木	happy birthday	10月お誕生日献立 五目チャーハン・春雨サラダ・牛乳 肉団子と白菜のスープ・パンプキンクリームもち	とりひきにく ベーコン ポークウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	はくさい キャベツ たまねぎ メンマ きゅうり にんにく もやし えだまめ	こめ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	652 21.9 21.6 2.3	821 27.3 24.5 2.8	10月生(う)まれのおたんじょうび(たんじょうび)こんだてです。主食(しゅしょく)は人気のチャーハンです。デザート(デザート)のかぼちゃ(かぼちゃ)のクリーム(クリーム)もち(もち)は、豆乳(とうにゅう)を使い、乳(ちゅう)・小麦(こむぎ)・卵(たまご)アレルギー(アレルギー)の人も安心(あんしん)して食べ(たべ)られます。ハロウィン(ハロウィン)のデザイン(デザイン)がステキ(ステキ)です。みんな(みんな)で楽しく(たのしく)食べ(たべ)ましょう。	
31 金	新鶴小6年	食パン・みかんジャム・キッシュ(チーズ入り) フレンチサラダ・さつまいもシチュー・牛乳	たまご とりひきにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ たまねぎ コーン しめじ えだまめ みかん果肉	しよくパン ジャム じゃがいも さつまいも		684 27.3 21.5 2.3	834 33.7 25.5 2.7	さつまいものふるさは暑い(あつい)南(なん)の国(くに)です。日本(にっぽん)では花(はな)はなかなか咲(さ)きません。種(たね)はとれないので、種(たね)いも(いも)やツル(つる)から育(そだ)ちます。かぜ予防(よぼう)のビタミンCや、おなか(なか)の調子(てうし)をとえる食物(じしょく)せんい、つかれをとるビタミンB1(びたみんB1)がたくさん(たくさん)ふくまれています。今日は、美里産(みさと)のさつまいも(べにはるか)をシチュー(しちゅう)にします。	

※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。

