

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 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		
			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	塩分 g			
木	高田小 (4年) 新鶴小 本郷学園 (7～9年)	むぎ 麦わかめご飯・焼きぎょうざ(2こ)・牛乳 もやしのナムル・中華スープ・鉄分チーズ	ぎょうざ (ぶたひき肉) ナルト	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし はくさい きくらげ	こめ むぎ ぎょうざのかわ (こむぎこ) さとう	ごま ごまあぶら	607	792	「ナムル」は、韓国(かんこく)の家庭料理です。日本でも食べる機会(きかい)が多い料理で、ほうれん草やもやしなどの野菜をごま油と塩などであえます。成長期に不足しがちな鉄分をおこなうチーズです。(かわいいいポケモンシリーズです！)	
金	高田小 (4年) 新鶴中 本郷学園 (9年)	しよく 食パン・ラフランスジャム・豆腐ナゲット(2個) キャベツとみかんのサラダ・ポテトスープ・牛乳	とうふ 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 コーン ラフランス果肉 みかん缶	しよくパン こむぎこ じゃがいも ジャム	あぶら	626	804	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、でんぶ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。	
5月		はん ご飯・さんまのかば焼き・ゆかりあえ なめこ汁・りんご・牛乳	さんま とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キャベツ ねぎ なめこ しょうが りんご	こめ かたくりこ さとう	ごま あぶら	670	845	味覚(みかく)は、舌の表面にある「味蕾」(みらい)という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長と共に減少します。そのため、子どもは大人より味に敏感です。味の経験を積むことで食べられるようになります。苦手なものの一口からいろいろな味を経験してみましよう。	
6火	高田小	まーぼー 麻婆ラーメン・大根ナムル ヨーグルト・牛乳	ぶたひきにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	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 たけのこ	ちゅうかめん かたくりこ さとう	ごまあぶら	673	840	麻婆(まーぼー)ラーメンは、ピリツと辛くてひき肉や豆腐や野菜が入っています。ひき肉をいためるときに豆板醤(とうばんじゃん)をいっしょに炒めると辛さだけでなく、香りもよくなります。豆板醤(大さじ1)は、みそ大さじ1・しょうゆ小さじ1/2・一味唐辛子小さじ1/2・ごま油小さじ1/2をまぜれば代用できます。	
7水	高田小 宮川小 新鶴小 本郷学園 (1～6年)	キャロットピラフ・チキンバジルナゲット(3個) ブロッコリーサラダ・わかめスープ コーヒーゼリー(手作り)・牛乳	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ホイップク リーム	にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ たまねぎ はくさい パプリ	こめ ゼリーのもと	あぶら 豆乳バター (だいたず・あ ぶら)		801	今日は、中学校だけの給食です。おいしく楽しく食べられるように工夫しました。人気のキャロットピラフとバジルナゲットの組み合わせです。デザートは、手作りのコーヒーゼリーです。ホイップクリームがコーヒーのながみをマイルドにしてくれます。	
8木	本郷学園 (1～6年)	むぎ 麦ご飯・野菜と雑穀のふりかけ・あじフライ おひたし・じゃが芋のみそ汁・牛乳	あじ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ もやし はくさい えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも パンこ ざっこうふりか け	ごま あぶら	647	801	ふっくら身の厚いあじフライは、うまみたっぷりバツグンのおいしさです。魚がにがてな人もあじフライは食べられるというくらい人気です。会津美里町でとれたじゃがいも(キタアカリ、男爵(だんしゃく)、メークイン)は、料理によって適した品種を使用しています。ホクホク感、煮くずれしにくいなどの特徴を生かします。	
9金	目の愛護 デー献立	め 目の愛護デー献立 食パン・ブルーベリージャム・ポパイオムレツ カロテンサラダ・鶏団子とキャベツのスープ・牛乳	たまご とりひきにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しめじ ブルーベリー果肉	しよくパン ジャム	マヨネーズ (卵不使用)	671	814	にんじんやかぼちゃ、トマトにはビタミンA(カロテン)が多く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群は目の疲れを軽減します。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ます。福島県(棚倉町)でとれたおいしいブルーベリーのジャムを味わいましょう。	
13火		カレーうどん・わかめサラダ・牛乳 シャインマスカットゼリー入フルーツポンチ	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ もも缶 きゅうり バイン缶 みかん缶 りんご ほししいたけ マスカット果汁	うどん カレールウ (こむぎこ) ゼリー	あぶら	644	819	皮ごと食べられるバリツとした食感とみずみずしい甘さが魅力のシャインマスカットは、ギフトやごほうびフルーツとして人気です。余分な塩分を体の外にだし、むくみ対策のカリウムや骨の形成を助けるビタミンK、脳のエネルギー源であるぶどう糖などの栄養があります。今日はマスカット果汁を使ったゼリーのフルーツポンチです。	
14水		はん ご飯・たらのみそマヨ焼き・紅葉あえ 大根と凍み豆腐のそぼろ煮・牛乳	たら とりひきにく しみどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	キャベツ ねぎ もやし だいこん こんにゃく しめじ しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	676	842	たらは、一年中を通して漁獲(ぎょかく)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。うま味が強くどんな料理にも合う淡泊(たんぱく)な白身魚は、やわらかい食感で、離乳食(り にゅうしょく)からお年寄りの料理まで使用されます。今日は、白いごはんが進むみそマヨ焼きにしました。	
15木		しちごくまい 七穀米ご飯(麦入り)・鶏肉のレモン風味 塩麹あえ・白菜汁・牛乳	とりにく 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 しょうが はくさい まいたけ レモン	こめ むぎ さとう くるまい はつがげんまい きび こめこうじ かたくりこ	あぶら	648	807	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、疲労回復や美肌、免疫力アップの効果が期待できます。麹(こうじ)は、あえものや肉・魚の味つけに使ったり、みそ汁のみそのかわりに使ってもおいしく食べられます。	
16金		とうもろこしパン・ポテトのじゃこチーズ焼き ブロッコリーサラダ・ジュリアンスープ・牛乳	ベーコン ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃ こ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ たけのこ とうもろこし	とうもろこし パン じゃがいも さとう		650	798	パン生地(きじ)に、とうもろこし(缶づめ)を入れて焼いた香ばしくてジューシーな「とうもろこしパン」です。プチプチした食感とあまみがあどくおいしさです。じゃがいもにちりめんじゃこをのせたチーズ焼きは、パンに合う人気のメニューです。	

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 しょうしよ 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	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	たんぱく質 g	脂質 g		
19	高田小 宮川小	ごはん・味おかか・豆腐のみそ田楽 大根きんぴら・わかめ汁・牛乳	とうふ さつまあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	ごま あぶら	627 22.4 18.7 2.3	760 27.2 20.2 2.8	田楽(でんがく)は、串にさした豆腐やこんにゃく、なすや里芋にみりんやさとうであまさを加えたみそをつけて焼いた料理のことです。名前の由来は、伝統芸能(でんとうげいのう)で、豆腐に串をさした形が室町時代に白いはかまをはき、高い竿(さお)につかまっておどる「田楽法師」の姿に似ていることからつきました。	
20	火	いい歯の日献立(カミカミ献立) 五目いかあんかけめん・切り干し大根のサラダ 大豆入り大学芋・牛乳	ぶたにく いか かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ もやし キャベツ しょうが	ちゅうかめん さつまいも かたくくり みずあめ	ごま あぶら ごまあぶら マヨネーズ (卵不使用)	627 22.4 19.1 2.4	844 33.1 24.2 2.8	「いい歯の日のこんだて」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、むし歯を予防したりと大活躍です。今日のカミカミ食材は、いか、きりぼしだいこん、ほししいたけ、だいず、さつまいもです。	
21	水	食育の日献立 食育の日献立(福島県の旬を味わう献立) ごはん・福島丸かじきカツ・高田梅あえ いも汁・県産ブルーベリーゼリー・牛乳	ぶたにく かじき とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	うめつけ ねぎ キャベツ だいこん ごぼう なめこ いとこんにゃく ブルーベリー果肉	こめ パンこ さといも ゼリー	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	650 28.1 16.2 2.1	807 31.5 18.5 2.4	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。福島県の食材が補助の対象です。会津美里町の米、梅漬け、ごぼう、キャベツ、大根、ごまつな、こんにゃく、ねぎを使います。牛乳、豚肉、かじき、なめこ、さといも、とうふ、ゼリー(ブルーベリー果肉)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。	
22	木	チキンカレー(麦ご飯)・大根とツナのサラダ 福神漬・りんご・牛乳	とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん パブリカ	キャベツ もやし だいこん りんご たまねぎ きゅうり にんにくしょうが ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも カレーウ (こむぎ)	あぶら	686 23.6 18.7 2.7	863 27.6 21.3 3.3	りんごの品種はその時に一番おいしい旬のものを味わいます。秋は旬の食べ物があることで、気候が過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。舌で味わう味覚、目で見える視覚、耳で聴く聴覚(ちょうかく)、鼻でかく嗅覚(きゅうかく)口の中で感じる触覚(しよっかく)など、五感を使って味わいましょう。	
23	金	宮川小(1・2年) 新鶴中(1・2年) ソースカツバーガー(バンズパン・ソースカツ) ブロッコリーサラダ・キャベツのスープ・牛乳	トンカツ (ぶたにく) ツナ(まぐろ) ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ えだまめ たけのこ	バンズパン パンこ	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	668 26.6 25.7 2.5	822 31.8 30.5 3.1	会津の郷土食であるソースカツをバンズパンにはさんで、ソースカツバーガーにします。香ばしいソースの香りとカツの食感で食が進みますね。野菜たっぷりのスープやサラダでビタミンや食物せんいも補給しましょう。	
26	月	新鶴小 高田中 本郷学園 (1～9年) きじ焼き丼(茶飯・鶏の照り焼き・のり)・おかかあえ 白菜汁・みかんゼリー(手作り)・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 ごまつな	キャベツ はくさい ねぎ しょうが みかん缶	こめ さとう ゼリーのもと		666 30.5 22.8 2.3	823 35.8 24.5 2.6	きじ肉のおいしさにぞらえて、とり肉や魚で作ったことからこの名前があります。とり肉をこうばしく焼いてあまからい味をつけます。米にしょうゆと酒をいれて炊いた茶飯にのせて、きざみのりをふって食べます。手作りのみかんゼリーもお楽しみに！	
27	火	宮川小 (1～4年) きつねうどん・さつまいもサラダ りんご・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	にんじん	ねぎ きゅうり ほししいたけ りんご	うどん さつまいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	687 28.2 23.1 2.6	868 35.0 26.4 3.2	きつねうどんのあぶらあげは、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。サラダのさつまいもも美里町でとれたものです。地元の食べ物を味わう「地産地消」(ちさんちしょう)を大事にしていきたいですね。さつまいもは、江戸時代に薩摩(さつま)、今のかごしま県で盛んに栽培されたことから名前がつきました。	
28	水	happy birthday 10月お誕生日献立 カレーピラフ・いかカツ・フレンチサラダ わかめスープ・苺のポンデドーナツ・牛乳	とりにく いか ナルト ドーナツ (たまご)	ぎゅうにゅう わかめ ドーナツ (スキムミル ク)	にんじん パブリカ ブロッコリー	はくさい キャベツ たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく	こめ パンこ ドーナツ (こむぎこ)	あぶら 豆乳バター (あぶら・だ いず)	674 24.9 21.5 2.7	846 30.5 23.9 3.3	10月生まれのおたんじょうびこんだてです。主食は人気のカレーピラフです。小学校低学年、高学年、中学生と辛さを加えて食べやすくしています。デザートは、いちご味のもちもち食感のポンデドーナツです。見た目がかわいらしく、味もバツグンです。10月生まれの人をお祝いして楽しくいただきましょう。	
29	木	ごはん・高田納豆・ひじきの煮物 大根汁・みかん・牛乳	なっとう さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ねぎ えだまめ ほししいたけ みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	607 25.5 17.4 1.9	764 30.6 19.8 2.2	貧血(ひんけつ)の多くは、ヘモグロビンの材料となる鉄が不足することでおきる「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、食事でもっとも吸収されにくい成分なので、食事の量が少ないほど不足します。ひじきのほかに、魚や納豆やほうれん草にも多いのでしっかり残さず食べましょう。	
30	金	新鶴小 (6年) 食パン・苺ジャム＆マーガリン・かぼちゃクロック 茎わかめのサラダ・ベジタブルスープ・牛乳	ポークウイン ナー かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ はくさい もやし かぶ えだまめ いちご果肉	しよくパン ジャム パンこ	マーガリン あぶら	625 21.7 22.2 2.5	772 26.9 27.7 3.0	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。胃腸の働きを活発にする酵素(こうそ)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うまみを味わいたいですね。	

※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。

